गृहशोभा

नवंबर (द्वितीय), 2020 | ₹50

फैस्टिवल के बाद अब फिटनैस की बारी

शुगरफ्री मिठाई बनाने के टिप्स

कैसे रोकें झड़ते बाल

फायदे ड्राई ब्रशिंग के

सब्सक्राइब करने के लिए 8588843437 पर मैसेज भेजें.
या देखें delhipress.in
अगला 'ई एडिशन फ्री' पाने के लिए ऊपरी नंबर पर मैसेज भेजें.

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.com

SUNCARE

A WHO GMP COMPANY

SURE SAFE SECURE

स्वास्थ्य का रखे ख्याल जीवन रहे खुशहाल

SUNCARE
हेमोक्रॉल
आयरन टोनीक
फोलिक ऐसीड
के साथ
300 ml
HAEMOCAL
Iron & Folic Acid Tonic
हेमोकॉल

Delicious Orange Taste

HAEMOCAL

Delicious Taste

Iron Tonic Loaded with Glucose

- भूख न लगना
- अनीमिया (शरीर में खून की कमी)
- त्वचा का सफेद दिखना
- जीभ, नाखूनो के अंदर सफेदी।
- कमजोरी एवं बहुत अधिक थकावट
- सांस फूलना व हृदयगति का तेज होना।

उपरोक्त लक्षणों में तुरंत इस्तेमाल में लीजिए

हेमोकॉल आपके शरीर में खून की कमी को दूर करता है, इसका ओरेंज फ्लेवर काफी स्वादिष्ट है। इसमे आयरन व फोलिक ऐसिड का भंडार है जो कि कमजोरी को आपकी जिंदगी से बाहर कर देता है। पहली खुराक से ही फायदा मिलेगा

एसिडीटी, पेट फूलना, गैस, बदहजमी, पेट दर्द, ढीला पैखाना, डायरिया, कब्ज, उल्टी, आँव, मितली, हिचकी इत्यादी !

उपरोक्त लक्षणों में तुरंत इस्तेमाल में लीजिए

STOMAFIT®

Tablets & Liquid

फायदा पहली खुराक से ही

2 चम्मच/2 टैबलेट दिन में
3 बार खाने के बाद आधा कप
पानी के साथ 4 हफ्तो तक

रखे स्टमक फिट...
पेट फिट...आप फिट...

Instant Relief from Indigestion & Acidity

SUNCARE
ANTACID LIQUID WITH BISMUTH & BELLADO
STOMAFIT
LIQUID
PROTECTIVE COATING ACTION
BISMUTH TABLETS
STOMAFIT
CHEWABLE
PROTECTIVE COATING ACTION
ANTACID LIQUID WITH BISMUTH & BELLADONNA
STOMAFIT
LIQUID

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें:

सनकेयर फार्मूलेशन्स प्रा. लि.

फोन:8447977889/999, 011-46108735, मेल:info@stomafit.com

फ्री होम डिलीवरी 8447977999

Now Available on 1mg

गृहशोभा

इस अंक में

संपादक व प्रकाशक : **परेश नाथ**
नवंबर (द्वितीय), 2020 | अंक : 670

16
त्योहारों के बाद फिटनैस को इग्नोर न करें

60
फैशन

44
7 वर्कआउट्स से घटाएं वजन

59
बिगड़ा मूड बनाती है खुशबू

22
बालों को झड़ने से ऐसे रोकें

36

पकवान

गुलाबजामुन 36
राजगिरा हलवा 37
बेसन के लड्डू 38
स्टफ्ड मावा लड्डू 39
मोदक
कैरामल कस्टर्ड 40
रवा कोकोनट बरफी
गुड़खोपरा पाक 42

गृहशोभा

इस अंक में

स्तंभ

फूल भी कांटे भी 06
विहंगम 10
समाचार दर्शन 12
सौंदर्य समस्याएं 34
स्वास्थ्य सुलझन 50
शौपिंग प्लाजा 66
बात जो दिल को छू गई 67
व्यक्तिगत समस्याएं 74
फुहार 78

फिल्मों से

विशिष्ट व्यक्तित्व

डा. सुधा आनंद 56
रिचा मीणा 76

कथा साहित्य

आइसोलेशन या आजादी 28
तितलियां 46
अपना सा कोई 52
68 अनोखा हनीमून

विविध

कैसे रोकें नेल पीलिंग 18
खजूर से बनाएं शुगरफ्री मिठाई 20
ग्लोइंग और हैल्दी स्किन के लिए ड्राई ब्रशिंग 24
पार्टी साड़ी ड्रैपिंग 26
ऐसिडिटी दूर करने के टिप्स 35

विज्ञापनदाता के सैंपल डाक विभाग के नियमों के कारण डाक की प्रतियों में नहीं हैं.

कवर: तनाएरा- TATA की पेशकश

1. रचनाओं व स्तंभों के लिए ईमेल: article.hindi@delhipress.in
2. निमंत्रणों व प्रेस सूचनाओं के लिए ईमेल: invites.pressrelease@delhipress.biz
3. संपादक को पत्रों के लिए ईमेल: editor@delhipress.biz
4. ग्राहक विभाग के लिए ईमेल: subscription@delhipress.in

संस्थापक
विश्वनाथ
1917-2002

ISSN 0971-152X

मुख्य संपादकीय व विज्ञापन कार्यालय: **दिल्ली प्रैस भवन, ई-8, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. फोन: 41398888.** मुख्य बिक्री कार्यालय: **ई-8**, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. फोन: 41398888. अन्य कार्यालय: 31, पहली मंजिल, नारायण चैंबर्स, आश्रम रोड, अहमदाबाद-380009. फोन: 26577845. ● दिल्ली प्रैस नं. 11, फर्स्ट क्रौस, बालाप्पा गार्डन, शिवाजी नगर, बंगलौर-560051. फोन: 080-42013076. ● ए-4, श्रीराम इंडस्ट्रियल एस्टेट, जीडी अंबेकर मार्ग, वडाला. फोन: 022-24122661 ● बी-3 वडाला उद्योग भवन 8, नायगांव क्रास रोड, वडाला, मुंबई-400031. फोन: 022-65766303. ● 16-ए, अमृता बैनर्जी लेन, पहली मंजिल, कालीघाट नजदीक बासुश्री सिनेमा, कोलकाता, पश्चिम बंगाल-700026. फोन: 033-40675040. ● 14, पहली मंजिल, सीसंस कांप्लैक्स, 150/82, मांटीअथ रोड, चेन्नई-600008. फोन: 28554448. ● 122, पहली मंजिल, चिनाय ट्रेड सेंटर लेन, 116 पार्क लेन, सिकंदराबाद-500003. फोन: 27841596. ● फ्लैट नं. बी-जी/3, 4 सप्रू मार्ग, लखनऊ-226001. फोन: 2618856. ● शौप नं. 12, ग्राउंड फ्लोर, आशियाना टावर्स, एग्जीबिशन रोड, पटना-800001 फोन: 0612-2323840. ● गीतांजली टावर, शौप नं. 114, प्रथम मंजिल, अमजेर रोड, जयपुर, राजस्थान-302006. फोन: 09529020226. ● जी-7, पायोनियर टावर्स, 1, मेरीन ड्राइव, कोच्चि-682031. फोन: 2371537. ● बी-31, वर्द्धमान ग्रीन पार्क कालोनी, 80 फुट रोड, अशोक गार्डेन थाना के पीछे, भोपाल-682023, फोन: 0755 2759853, 3254124. ● डीएलएफ-50, इंडस्ट्रियल एरिया, फरीदाबाद, हरियाणा-121003.

© दिल्ली प्रैस पत्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड की आज्ञा बिना कोई रचना किसी प्रकार उद्धत नहीं की जानी चाहिए.

अंतर्राष्ट्रीय सब्सक्रिप्शन मूल्य एअरमेल चार्जेज	एक्सप्रेस डिलीवरी सार्क देशों के लिए	एक्सप्रेस डिलीवरी यूरोप व साउथ अमेरिका	एक्सप्रेस डिलीवरी अन्य देशों के लिए
1 वर्ष - 100 (US $)	245 (US $)	425 (US $)	200 (US $)
2 वर्ष - 195 (US $)	485 (US $)	845 (US $)	560 (US $)
3 वर्ष - 295 (US $)	730 (US $)	1,270 (US $)	840 (US $)

मूल्य: **यह प्रति ₹50**
1 वर्ष: **₹1,000**
2 वर्ष: **₹1,900**

COPYRIGHT NOTICE

© Delhi Press Patra Prakashan Private Limited, New Delhi-110055. INDIA. No article, story, photo or any other matter can be reproduced from this magazine without written permission. **THIS COPY IS SOLD ON THE CONDITION THAT JURISDICTION FOR ALL DISPUTES CONCERNING PUBLISHED MATTER, SALE AND SUBSCRIPTION WILL BE COURTS/FORUMES/TRIBUNALS AT DELHI.**

Printed, Published and Edited by Paresh Nath on behalf of /Delhi Press Patra Prakashan Private Limited at **E-8,** Jhandewala Estate, Near Rani Jhansi Road, New Delhi-110055. Printed by PSPC Press Private Limited. 50 DLF Industrial Area Phase-1, Faridabad, Hariyana-121003.

सब्सक्रिप्शन और सर्कुलेशन के लिए संपर्क करें:
फोन नंबर: 91-11-41398888. एक्सटेंशन नंबर: 119, 221, 264. टोल फ्री नंबर: 18001038880 (सोमवार से शनिवार सुबह 10 बजे से शाम 6 बजे तक) मोबाइल/एसएमएस/ह्वाट्सऐप नंबर: 08588843408.
Email ID: subscription@delhipress.in

गृहशोभा में प्रकाशित कथा साहित्य में नाम, स्थान, घटनाएं व संस्थाएं काल्पनिक हैं और वास्तविक व्यक्तियों, संस्थाओं से उन की किसी भी प्रकार की समानता संयोगमात्र है. दिल्ली प्रैस पत्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड के लिए प्रकाशक एवं मुद्रक परेश नाथ द्वारा **ई-8**, झंडेवाला एस्टेट, नई दिल्ली-110055 से प्रकाशित एवं पी.एस.पी.सी. प्रैस प्राइवेट लिमिटेड डी.एल.एफ.-50, इंडस्ट्रियल एरिया, फरीदाबाद, हरियाणा-121003 से मुद्रित. वार्षिक मूल्य: केवल ड्राफ्ट/मनीआर्डर/क्रेडिट कार्ड द्वारा ही 'दिल्ली प्रकाशन वितरण प्राइवेट लिमिटेड' के नाम से **ई-8**, झंडेवाला एस्टेट, नई दिल्ली-55 को ही भेजें. चेक व वी.पी.पी. स्वीकार नहीं किए जाते. भुगतान नकद नहीं.

बैंक ऑफ़ बड़ौदा
Bank of Baroda
विजया VIJAYA
देना DENA

Restart Happiness
हम करें मुमकिन

त्योहारों की उमंग में
खुशियों की नई शुरुआत

बड़ौदा होम लोन
बड़ौदा कार लोन
के साथ

मिस्ड कॉल दीजिए*
होम लोन - 846 700 1111
कार लोन - 846 700 1133

www.bankofbaroda.in

हमें फॉलो करें

फूल भी कांटे भी

■ गृहशोभा का अक्तूबर (प्रथम), 2020 'फैस्टिवल स्पैशल' त्योहार के सीजन पर हम पाठकों के लिए बेजोड़ उपहार साबित हुआ.

इसी अंक में प्रकाशित लेख 'ऐसे पाएं ऐक्ट्रैस जैसा लुक' अच्छा लगा. वास्तव में त्योहार कोई भी हो खुद को हमेशा फिट ऐंड फाइन बना कर रखना चाहिए.

इसी अंक में विहंगम के अंतर्गत प्रकाशित टिप्पणी 'महंगा है डिजिटल ज्ञान' सटीक लगी. जब से कोरोनाकाल आया है, स्कूल हो या औफिस लगभग काम औनलाइन ही हो रहे हैं. मेरी बेटी भी खुद औनलाइन पढ़ाई ही कर रही है. इसलिए पहले तो उसे लैपटौप खरीद कर देना पड़ा दूसरा डाटा पैक के नाम पर भी अच्छाखासा खर्च हो जाता है. इस से घर का बजट भी प्रभावित हुआ है.

इस से अच्छी तो पत्रिकाएं होती हैं जो कम खर्च में सटीक जानकारी देती हैं और फेक खबरें भी नहीं होतीं. वरना तो सोशल मीडिया पर ज्यादातर भड़काऊ और गलत खबरें ही दिखती हैं. इस से देश और समाज का माहौल भी खराब होता है.

लेख 'त्योहारों के लिए यों करें किचन तैयार' भी काफी जानकारीपरक और अच्छा लेख लगा. *-स्वीटी तिवारी, उत्तर प्रदेश*

फैस्टिवल स्पैशल
गृहशोभा
10 टिप्स फेस्टिव मेकअप के
ब्लीचिंग करें के फायदे
सैक्स एजुकेशन है जरूरी
बिलकिस के प्रभाव पर टाइम की मुहर
खुश खुश रहना पसंद है
शिल्पा शेट्टी कुंद्रा

■ गृहशोभा का अक्तूबर (प्रथम), 2020 अंक संग्रहणीय है. इसी अंक में विहंगम के अंतर्गत प्रकाशित टिप्पणी 'अब मोरचा औरतों के हाथ' पर मेरी राय यह है कि कोरोना महामारी अभी लंबा चलेगा और इस महामारी से खुद को बचाना ही एकमात्र उपाय है.

सरकार पर भरोसा करना बेकार है क्योंकि वे राज करने आती हैं और उन से सेवा की उम्मीद तो करना बेकार है. ऐसे में घरपरिवार को स्वस्थ रखने की जिम्मेदारी एक बार फिर महिलाओं के जिम्मे है. एक महिला ही है जो घर की देखभाल करती है, बच्चों को शिक्षित करती है और साथ ही उन्हें स्वस्थ रखने में भी अपनी भूमिका निभाती है.

घर की साफसफाई हो या फिर उचित आहार, एक महिला ही है जो हर मोरचे पर आगे रहती आई है. इसी अंक में प्रकाशित कहानी 'पैकेट बना पहेली' बेजोड़ लगी. इस कहानी को एक ही सांस में पढ़ गई. गृहशोभा ही एकमात्र ऐसी पत्रिका है जिस की कहानियां समाज की सच्ची तसवीर पेश करती हैं और साथ ही काफी बेहतरीन होती हैं. *-रीमा, दिल्ली*

■ गृहशोभा का अक्तूबर (प्रथम), 2020 अंक भी बेजोड़ लगा. इसी अंक में प्रकाशित लेख 'बिलकिस बानो यों ही नहीं बन गईं शाहीनबाग की दादी' पढ़ कर अच्छा लगा.

बिलकिस बानो ने यह बता दिया कि हौसला हो तो कुछ भी नामुमकिन नहीं. शाहीनबाग प्रोटैस्ट में वे एक चेहरा थीं जिन से सरकार की नींद तक उड़ गई थी. इसी अंक में विहंगम के अंतर्गत प्रकाशित टिप्पणी 'वादे हैं वादों का क्या' सटीक लगी.

सच में देश की वर्तमान सरकार ने वादे तो बहुत किए पर किया कुछ नहीं. नोटबंदी और जीएसटी की वजह से देश की जनता कितनी परेशान हुई यह किसी से छिपा नहीं है. *-नमिता, राजस्थान* ●

पाठक अपनी **राय इस पते पर भेजें:** गृहशोभा, **ई-8**, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. कृपया अपना मोबाइल नंबर जरूर लिखें.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी राय 9650966493 पर भेजें.

पत्रिकाओं को दोस्त बनाएं
जिंदगी को हसीन बनाएं
दिल्ली प्रैस की पत्रिकाएं हरेक के लिए
गृहशोभा
सरस सलिल
मुक्ता
सरिता
औन लाइन पढ़ें sarita.in
मनोहर कहानियां
सत्यकथा
चंपक
फार्म फूड
प्याज की व्यावसायिक खेती

दिल्ली प्रैस कार्यालय फोन नं. : 011-41398888, एक्सटेंशन नं. : 221, 119, सब्सक्राइब करने के लिए : 8588843437,
ईमेल - subscription@delhipress.in / circulation@delhipressgroup.com

जहाँ जाए
रिश्ते
बनाए
Since 1980
Goldiee
MASALE
Goldiee
CHHOLE
Masala
Goldiee
GARAM
Masala
SUPER
Goldiee
COMPOUNDED
HEENG
TADAKA

*Full range of spices available

Shubham Goldiee Masale (P) Ltd.
"Goldiee House", 51/40, Naya Ganj, Kanpur (U.P.) PIN-208001
Customer Care No. & 7388635999
customercare@goldiee.com

DELHI PRESS
MAGAZINES

गृहशोभा
सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट

फैशन, ब्यूटी के
पलपल बदलते
ट्रैंड से अपडेट
कर दिखाए
आप को हरपल
खूबसूरत

सब्सक्राइब करने के लिए 8588843437 पर मैसेज भेजें
या देखें http:www.delhipress.in

विहंगम
–संपादकीय नजर

गरीबों की घुसपैठ मंजूर नहीं

आंध्र प्रदेश के एक औटो मैकेनिक की बेटी ऐश्वर्या रेड्डी को दिल्ली के लेडी श्रीराम कालेज में अपनी मैरिट के बलबूते मैथ्स औनर्स में 2 साल पहले ऐडमिशन तो मिल गया पर होस्टल में रहना, रोजमर्रा का खर्च उठाना उस के लिए भारी पड़ रहा था. उस ने जैसेतैसे काम चलाया पर अब जब कालेज ने कहा कि वह होस्टल छोड़ दे और न केवल कहीं और रहने का इंतजाम कर ले, अपनी पढ़ाई के लिए लैपटौप का भी इंतजाम कर ले तो उस के लिए यह अति था. घर वालों को आर्थिक संकट से बचाने के लिए उस ने आत्महत्या कर ली.

जो लोग यह सोचते हैं कि देश में पिछड़े, दलित, गरीब धीरेधीरे ऊपर आ रहे हैं वे असल में बहकावे में लाए जा रहे हैं. यह कम्युनिस्ट तरह का प्रचार है. देश आज भी गरीबअमीर ही नहीं, जाति, धर्म, क्षेत्र, भाषा के टुकड़ों में बंटा हुआ है और जो भी एक दायरा लांघने की कोशिश करता है, कट्टर समाज उस पर हावी हो कर हमला कर देता है.

यह हमला किसी भी तरह का हो सकता है. कमैंट करे जा सकते हैं. पहनावे और खानपान को ले कर अपमानित किया जा सकता है. पैसे की कमी को ले कर मजाक उड़ाया जा सकता है. फीस बढ़ाई जा सकती है ताकि कम पैसे वाले खींची लकीर पार न कर सकें.

ऐश्वर्या रेड्डी केवल गरीबी के कारण परेशान थी, जरूरी नहीं है. यह वर्ग अपनी गरीबी के प्रति पूरी तरह सजग रहता है और कम खर्च में काम चलाना जानता है.

यह वर्ग अगर कुछ नहीं जानता तो यह कि कैसे ऊंचे लोगों में घुलेमिले. ऊंचे वर्ग के लोग, इन में औरतें और उन की बेटियां ज्यादा मुखर हैं, पहली मुलाकात में मांबाप, भाषा, धर्म, जाति, पैसे, पृष्ठभूमि की पूरी कुंडली बना लेती हैं. जो उन के जैसा नहीं है उसे कौक्रोच समझा जाता है, जो नाली में रहने लायक है.

देश की राजनीतिक व्यवस्था व सामाजिक नैरेटिव इस बात को हर रोज भाषणों, प्रवचनों, किस्सों से दोहरा रही है. बारबार एहसास दिलाया जा रहा है कि जो नीचे हैं वहीं रहें और वहीं सरकार से दया की भीख मांगें.

आधार, पैनकार्ड जैसे परिचय की आईडी में कहीं न कहीं छिपा संदेश होता है कि कौन कहां से है. यह पते में हो सकता है, नाम में हो सकता है, शक्ल में हो सकता है.

लेडी श्रीराम कालेज शुरू से ही धन्ना सेठों की बेटियों का कालेज रहा है. दिल्ली के जानेमाने उद्योगपति दिल्ली क्लौथ मिल के मालिक श्रीराम द्वारा स्थापित इस कालेज को जमीन ही लाजपत नगर में मिली थी, जो साउथ दिल्ली में है, जहां देश को चलाने वाला वर्ग रहता है. इस वर्ग को दूसरों, निचलों, गरीबों की घुसपैठ बिलकुल मंजूर नहीं.

अगर अंगरेजी माध्यम की चीन की दीवार लांघ कर भी कोई घुस आए तो उसे पराया घोषित कर के दुत्कार कर रखा जाता है. ऐसी लड़की जो पूरे समय डरीसहमी रही हो, एक और आर्थिक मार नहीं सह पाई और उस ने घर पहुंच कर आत्महत्या कर ली ताकि उस के मातापिता रोजाना उस का लटका मुंह न देखें और वह उन की हताशा, बेबसी न देख पाए.

यह समस्या सिर्फ पैसे की नहीं है. मेधावी के लिए कहीं से पैसे का जुगाड़ हो जाता है. यह समस्या जाति, वर्ग, धर्म की है, जिसे आज सैकड़ों चूल्हों पर रोजाना पकाया जा रहा है ताकि सत्ता की मिठाई मिलती रहे पर केवल खुद को, बाकी लंगरों में खाते रहें. हाथ भरभर कर या चौराहों में घरघर भीख मांग कर.

राजीव

एक सुखद संदेश

अमेरिकी चुनाव सारी दुनिया के लिए चाहे कैसा भी तमाशा रहे, एक बात तो उन्होंने साबित कर दी कि अमेरिका में जितना भी भेदभाव हो, रेसिज्म हो, ऊंचनीच हो, एक औरत को बिना पूर्व राजनीतिक पहुंच के उप राष्ट्रपति पद पर पहुंचना संभव है.

भारत में भी इंदिरा गांधी ने राज किया है. लंबा राज किया है, पर ज्यादा बड़ी बात थी कि वे जवाहर लाल नेहरू की बेटी थीं, जो 50 साल तक भारतीय राजनीति पर छाए रहे थे. दक्षिण भारतीय मां श्यामला गोपालन की बेटी कमला हैरिस के पास न कोई ऐसा परिवार था और न ही उन का पति या ससुर राजनीति में हैं, जिन्होंने उन्हें उंगली पकड़ कर सिखाया हो.

अमेरिका और भारत दोनों के लोकतंत्र अब लड़खड़ा रहे हैं. विचारों की स्वतंत्रता, नैतिकता, बराबरी, उदारता, औरतों के अधिकार सब संकट में हैं. दोनों जगह अब धर्म का जम कर प्रभाव बढ़ रहा है. ऐसे में एक औरत जो भारतीय और नीग्रोयाई खून की पैदाइश हो नए राष्ट्रपति जो बाइडेन के साथ कंधे से कंधा मिला कर चुनाव लड़ कर जीत पाई एक आश्चर्य है.

पिछले राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने अमेरिका को पुराने जमाने में धकेलने की पूरी कोशिश की थी. वे औरतों को दिखावे की और मनोरंजन की चीज समझते हैं. अगर कोई उन्हें खुश करे तो ही उस की कीमत है.

ट्रंप ने अमेरिका के गोरे नागरिकों का जम कर इस्तेमाल किया. उन को काले, लैटिनों, एशियाइयों से भिड़ने के लिए तैयार किया. अमेरिका और मैक्सिको के बीच सीमा पर एक दीवार बनवानी शुरू की ताकि यह जताया जा सके कि मैक्सिकन और दूसरे दक्षिण अमेरिकी जो गोरों, कालों और इस इलाके के मूल निवासियों के मिश्रित खून की कमला हैरिस की जीत और उन के राष्ट्रपति तक बन जाने के आसार हो जाना एक सुखद आश्चर्य है.

सब से बड़ी बात यह है कि श्यामला गोपालन और कमला ने अपने को हीन नहीं समझा और लगातार 1-1 कर के सीढ़ियां चढ़ीं.

कमला ने मां के तलाक को सहा, खुद बहुत देर से तलाकशुदा से विवाह किया और उस के बच्चों को अपनाया और इन में कोई गोरा न था फिर भी वे उस दूसरे सर्वोच्च स्थान पर पहुंच गईं.

इस देश की औरतों के लिए कमला हैरिस हमेशा एक आदर्श और चुनौती रहेंगी. औरतों को जाति, रंग, धर्म, पारिवारिक पृष्ठभूमि से नहीं, अपनी क्षमता और मेहनत पर भरोसा करना चाहिए. दुनियाभर में औरतें ग्लास सीलिंग के नीचे रहने को मजबूर हैं पर अगर कोई लगी रहे, जैसे भारत में ममता बनर्जी ने खुद की जगह बिना पारिवारिक पृष्ठभूमि के बनाई वैसे हर औरत के लिए रास्ता खुला है. ममता तो ऊंची जाति से आती हैं पर कमला ने रंग, मूल स्थान के पार्टीशन भी तोड़े.

अमेरिका आज बहुत अच्छा उदाहरण नहीं रहा है पर फिर भी उस का यह चुनाव भारतीय महिलाओं के लिए सुखद संदेश है.

प्रकृति से खिलवाड़ महंगा पड़ेगा

कोरोना की वैक्सीन लगभग तैयार है और अगर अंत में कोई बड़ी खराबी न निकले तो यह दुनियाभर में बंटने लगेगी. पर इस का मतलब यह नहीं है कि हम फिर प्रीकोरोना युग में लौटने के लिए सूटकेस बांध लें. कोरोना वैक्सीन को 7 अरब लोगों तक पहुंचने में समय लगेगा और फिर भी ऐसे पौकेट रहेंगे जहां इस का प्रकोप किसी तरह से आ ही जाएगा.

पोस्ट कोरोना युग का एक अलग मजा है. लोगों को एकांतवास तो सहना पड़ा है पर फुजूल की दिखावेबाजी जम कर कम हुई है. पार्टियां कम हुई हैं. भीड़ कम लगी है. पब्लिक ट्रांसपोर्ट पर दबाव कम हुआ है. एअरपोर्ट, रेलवे स्टेशन सूने नजर आए हैं. लोगों ने फालतू में घूमनाफिरना बंद किया है. यह अच्छा ही है. हम सब ने छिप कर जरूरत से ज्यादा चलफिर कर प्रकृति के साधनों का जम कर दोहन किया है और दुनियाभर में पौल्यूशन महामारी बन गया है, जिस के शिकार लोगों की गिनती आसान नहीं रही.

आमतौर पर देश यह मानने को तैयार ही नहीं है कि उन के कारण प्रदूषण हो रहा है. अमेरिका तो इस बारे में सब से बड़ा खलनायक सिद्ध हुआ, जिस के पिछले राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप बजाय समस्या सुलझाने के चीन और भारत को ब्लेम करने में लगे थे.

हम अपने देश को ही ढंग से संभाल नहीं पा रहे थे. कोरोना की वजह से घरों में बंद रहे तो बाहर का कूड़ा कम हुआ. कम प्लास्टिक फेंका गया. कम उत्पादन हुआ तो आमदनी तो कम हुई पर नदियां साफ हुईं. लोगों ने घरों से निकलना कम किया तो शहरों की हवा कम विषैली हुई.

घरों में भी लोगों ने पार्टियां नहीं कीं तो खाना कम बरबाद हुआ. खुद पकाया खुद खाया तो सेहत ठीक रही. घीतेल का खाना खाया पर घर में ही बना. रेस्तरां चले पर केवल डिलिवरी के लिए इसलिए सीमित काम हुआ. त्योहारों को जम कर मनाया गया. कम बरबादी हुई. आय कम हुई तो खर्च कम हुआ. लोग कोविड-19 से मरे पर बोरियत या घर में दम घुटने से नहीं.

पोस्ट कोराना युग में यह चलता रहे तो अच्छा है. फालतू की सोशलाइजिंग जिंदगी में रंग भरती है तो बहुत से रंगों को बिखेरती भी है. तनाव दूर करती है तो उस ने यह कहा, उस ने वह पहना, मैं भी क्यों न खर्च के चक्करों से बच पाया.

यह महामारी कभी रुलाती है पर कभी खुद में झांकने का मौका देती है. इस ने लोगों को फोन, व्हाट्सऐप, जूम इस्तेमाल करने की खूब छूट दी. आज हम फिर प्रीकोराना युग की ओर लौटने की सोच रहे हैं पर उम्मीद करें कि कुछ सबक याद रखेंगे. प्रकृति से ज्यादा खिलवाड़ महंगा पड़ेगा, यह एक सबक है. ●

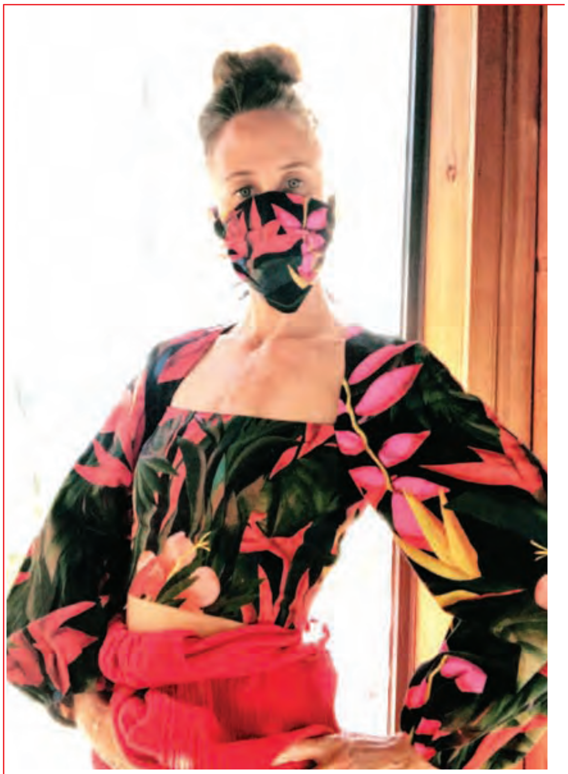
स्वार्थी हैं या डरपोक: कोविड-19 से लड़ाई में भारत में सिर्फ सरकारों का नाम आ रहा है मानो वही असली और अकेली माईबाप हैं. कोविड-19 जैसी महामारी से लड़ने के लिए वालंटियर फोर्स की बहुत जरूरत है पर हमारे यहां सब स्वार्थी ही हैं या फिर डरपोक. यहां न औरतों ने आगे बढ़ कर कुछ किया न दूसरी आरतियां कराने वाली दुकानों में. दुनियाभर में यूनाइटेड नैशंस और उन की सपोर्ट से चल रही संस्थाओं ने खूब काम किया है.

कौन करेगा राज: अमेरिका में जो बाइडेन और कमला हैरिस की जीत पर सड़कों पर भी जशन मनाया गया पर इस का मतलब यह नहीं कि पूरा अमेरिका खुश है. अमेरिका भारत की तरह अलगथलग लोगों का समूह बन गया और फिलहाल अमेरिकनिज्म की जगह ट्रंपिज्म लेने को तैयार है. कालों, मैक्सिनों, लैटिनों, भारतीयों की जगह है पर सेवा के लिए. राज तो पूजापाठी गोरे ही करेंगे, चाहे बैलट बौक्स से मिले या बुलेट से.

सामाजिक परिवर्तन का जरीया: डांस केवल दूसरों को खुश करने के लिए नहीं होता, यह तो शरीर की कविता की अभिव्यक्ति भी है और युगों से पंडेपुजारी और राजा हर समाज में डांस पर भी कंट्रोल करते रहे हैं. फिलीपींस हमारी तरह बिखरा सा आधाअधूरा लोकतंत्र है और एक विचारक का कहना है कि वहां डांस सामाजिक परिवर्तन का एक जरीया बन सकता है, अगर लोग इस का सही इस्तेमाल करें. यह बौडी और सोल दोनों को लिबरेट करता है. हमारे यहां डांस को इसीलिए सस्ते लोगों का काम कह कर अपमानित करा गया है.

बहुत हैं चाहने वाले: अमेरिका के फिलेडेलफिया के म्यूजिक ग्रुप गुड गर्ल ने डांस के पब्लिक प्रदर्शन पर पाबंदी के बावजूद अपना म्यूजिक अलबम रिलीज किया है, जिस में कई मूड के गाने हैं. इस चौकड़ी के गाने काफी पौपुलर हैं और ये चौकड़ी लंबा समय लेती है अपने गाने रिकौर्ड करने में और इस के दीवाने बेसब्री से इंतजार करते हैं.

सभी को इंतजार है: फाइजर और बायोएनटैक द्वारा बनाई गई कोरोनावायरस वैक्सीन पर दुनियाभर की निगाहें टिकी हैं. इस वैक्सीन पर प्रयोग रोचैस्टर यूनिवर्सिटी के मैडिकल सैंटर में भी हुए और अभी तक सब ठीकठाक लग रहा है. इस वैक्सीन पर यूनिवर्सिटी में मई से ही काम शुरू हो गया था. इस तरह का काम दुनियाभर में हो रहा है और सरकारें बेसब्री से इंतजार कर रही हैं.



मास्क तो जरूरी है: फैशन स्टेटमैंट मारा हौफमैन से जो कहती है कि फैशन कैसा भी हो, मास्क तो जरूरी है, क्योंकि तभी आप सुरक्षित हैं और सामने वाला भी. सैक्सी स्टाइल तो मास्क के साथ भी हो सकता है. पार्टियों में तो मास्क जितना बड़ा हो उतना अच्छा कि किस ने कुछ मादक कहा पता ही नहीं चलेगा.

आइए, एक संकल्प लें: अमेरिका में भी भूतपूर्व सैनिकों को समाज में पुनर्स्थापित करना एक बड़ी समस्या है. वर्षों तक सेना में रहने के बाद उन्हें मनचाही नौकरी और घरबार आसानी से नहीं मिलता, क्योंकि उन का व्यवहार और मानसिकता बदल चुकी होती है. बहुत सी संस्थाएं और कंपनियां कुछ न कुछ उन के लिए करती रहती हैं. पैप बौयज नाम की एक कंपनी ने 45 सैनिकों को गाड़ियां भी दीं और उन की सर्विस के बाउचर भी ताकि वे विशाल अमेरिका में कम से कम घूम तो सकें. यह समस्या दुनियाभर के सैनिकों के साथ है कि जिन्हें देश का रक्षक समझा जाता है वे सामाजिक बोझ बन जाते हैं. असल में हर समर्थ परिवार को एक पंडित को पालने की जगह एक पूर्व सैनिक को पालने का संकल्प लेना चाहिए. ●

Rajeev

त्योहारों के बाद फिटनैस को इग्नोर न करें

इन बेहतरीन टिप्स से न सिर्फ आप त्योहार में जम कर मस्ती कर सकती हैं, फिटनैस का खयाल भी रख सकती हैं...

यह सच है कि पूरा साल अपनी सेहत पर जम कर की गई मेहनत पर त्योहार पानी फेर देते हैं. इस के कारण न चाहते हुए भी हमारा वजन बढ़ जाता है. लेकिन इस सचाई को भी नहीं झुठलाया जा सकता कि त्योहार जम कर मस्ती करने, साथ मिलबैठ कर पकवानों का मजा लेने का मौका होते हैं. ऐसे में अगर आप हर बाइट के साथ अपने मोटापे की चिंता करेंगे तो क्या आप त्योहारों

को ऐंजौय कर पाएंगे ? नहीं न, तो खुल कर त्योहारों को ऐंजौय करें. लेकिन अति से बचें और त्योहारों के बाद अपनी सेहत पर फिर से पहले की तरह मेहनत करना न भूलें. इस से आप त्योहारों को ऐंजौय भी कर पाएंगे और अपनी सेहत का ध्यान भी रख पाएंगे.

इस संबंध में एशियन इंस्टिट्यूट औफ मैडिकल साइंसेज की डाइटीशियन डा. विभा बताती हैं कि अकसर हम त्योहारों के खत्म होने के बाद भी त्योहारों को कई दिनों तक ऐंजौय करते रहते हैं, जिस के कारण वजन बढ़ना, ऐसिडिटी की प्रौब्लम होना, ज्यादा मीठा खाने से शुगर लैवल में बढ़ोतरी होना आदि समस्याओं का सामना करना पड़ता है.

लेकिन अब आप को समझना होगा कि त्योहार खत्म हो गए हैं और अब आप को अपनी पुरानी दिनचर्या पर लौटना होगा, क्योंकि शरीर भी यही डिमांड कर रहा है. ऐसे में आप की बौडी हलका फील भी करे, आप की टमी भी फुल रहे और आप अंदर से ऐनर्जेटिक भी रहें, इस के लिए आप को कुछ टिप्स को फौलो करना होगा ताकि आप का शरीर पहले की तरह फिट और ऐनर्जेटिक बन सके.

कैसे रखें अपनी सेहत का खयाल

त्योहारों पर फ्रैंड्स व रिश्तेदारों का आनाजाना लगा रहता है. और साथ ही फुरसत के क्षण होने के कारण कईकई बार चायकौफी व मिठाई चलती रहती है. ऐसे में जब त्योहारों पर आप अति से ज्यादा चीनी का सेवन कर लेते हैं, तो अब समय है कि आप अपनी डाइट से शुगर को कट करें, क्योंकि यह शरीर में ऐसिड बनाने का काम करती है और ज्यादा चीनी के सेवन से शरीर में मोटापा भी हो सकता है.

अमेरिका की एक रिसर्च के अनुसार, अगर एक व्यक्ति पूरे दिन में 94 ग्राम, जो 358 कैलोरीज के बराबर होती है, चीनी का सेवन करता है तो टाइप 2 डाइबिटीज के साथसाथ पाचन संबंधित समस्याओं का शिकार हो सकता है. इसलिए शुगर को अपनी डाइट से हटाना न भूलें.

आप को अगर दिन में 3-4 बार चायकौफी पीने की आदत है तो आप इस की जगह ग्रीन टी, ब्लैक टी, लैमन टी के औप्शन को चूज कर सकते हैं, क्योंकि ये औप्शन्स आप को फिट रखने के साथसाथ आप की शुगर क्रेविंग को भी रोकने का काम करेंगे और अगर आप को मिल्क टी पीनी ही है तो उस में शुगर ऐड न करें. साथ ही प्लेटओवर बरफी या स्वीट्स को भूल कर भी न खाएं, इस की जगह आप फ्रूट्स के औप्शन को चूज करें.

बौडी को डीटौक्स करें

जिस तरह हमें अपनी स्किन को समयसमय पर डिटौक्स करने की जरूरत होती है ताकि वह खिल उठे, उसी तरह हमें अपनी बौडी को भी डिटौक्स करने की जरूरत होती है, क्योंकि हमारी फूड हैबिट्स, लाइफस्टाइल व वातावरण में आए बदलाव के कारण शरीर में विशैले पदार्थ जमा हो जाते हैं, जिन्हें डिटौक्स कर के आप अपनी हैल्थ को इंप्रूव करने के साथसाथ मैटाबोलिज्म को सुधार कर वजन को तेजी से कम कर सकते हैं.

जानते हैं कि कौनकौन सी डिटौक्स ड्रिंक्स को आप अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं :

औरेंज कैरेट जिंजर ड्रिंक

संतरा विटामिन सी और ऐंटीऔक्सीडैंट्स से भरपूर होता है. गाजर बीटा कैरोटीन व फाइबर से भरपूर होने के पाचनतंत्र को सुधारने के साथसाथ वजन को कम करने में मददगार साबित होती है. अदरक में ऐंटीइनलैमेटरी गुण होने के कारण ऐसिडिटी, पेट फूलने, पाचनतंत्र को ठीक करने में काफी कारगर होता है. ऐसे में इतने फायदेमंद ड्रिंक को आप पूरे दिन में कभी भी ले कर इस का फायदा उठा सकते हैं.

खीरा पुदीना लैमन ड्रिंक

खीरा पुदीना लैमन न सिर्फ खाने का स्वाद बढ़ाने का काम करते हैं, बल्कि ये ऐंटीऔक्सीडैंट्स से भरपूर होने के कारण पेट को ठीक करने का भी काम करते हैं. ये ऐसिडिटी को ठीक कर के बौडी को डिटौक्स करने में काफी सक्षम माने जाते हैं. ऐसे में पूरे दिन में इन का एक गिलास आप को तरोताजा रखने का काम करेगा.

कोकोनट मिंट विद लैमन ड्रिंक

सिर्फ 3 इनग्रीडिएंट्स जो आसानी से मिलने के साथसाथ आप की बौडी को डिटौक्स कर के आप को रिफ्रेश करने का काम करते हैं. इस ड्रिंक को आप रोजना अपने ब्रेकफास्ट के साथ में ले सकते हैं.

हलदी अदरक ड्रिंक

हलदी में ऐंटीऔक्सीडैंट्स और ऐंटीइनफ्लैमेटरी प्रौपर्टीज होने के कारण यह लिवर को क्लीन कर के इम्यूनिटी को बूस्ट करने का है. इस के लिए एक गिलास पानी में चुटकी भर हलदी में एक इंच अदरक को कस कर डाल कर तब तक उबालें, जब तक वह आधी न रह जाए. इस ड्रिंक को हर सुबह लें. आप को कुछ दिनों में खुद ही फायदा दिखने लगेगा.

नो मोर प्रोसैस्ड फूड

प्रोसैस्ड फूड मतलब उसे सुरक्षित रखने के लिए उस के स्वरूप को बदलने के लिए उस में ढेरों ऐसी चीजें डाली जाती हैं, जो शरीर के लिए काफी नुकसानदायक होती हैं. इस में चीनी, नमक व वसा की मात्रा काफी अधिक होती है. वहीं

तलेभुने पदार्थ जैसे समोसा, टिक्की, बर्गर, फास्ट फूड्स, जिस में सोडियम, सैचुरेटेड फैट्स, ट्रांसफैट्स व कार्बोहाइड्रेट्स ज्यादा होते हैं और जब हम इन्हें रोजाना अपनी डाइट में शामिल करते हैं, तो इस से ब्लड प्रैशर में बढ़ोतरी, हार्ट रोग व वजन में तेजी से बढ़ोतरी होने लगती है. इसलिए त्योहारों पर आप ने जितना भी तलाभुना खाया है, उसे अब आप को अपनी डाइट से हटाना होगा.

आप अपनी रोटी और चावल की क्वांटिटी को कम करें. इस बात का ध्यान रखें कि आप को अपने मील में रोटी व चावल दोनों चीजों में से एक चीज को ही लेना है और व्हाइट चावल की जगह ब्राउन राइस लेने की कोशिश करें, क्योंकि ये ऐंटीऔक्सीडैंट्स से भरपूर होने के कारण हैल्दी सैल्स को डैमेज होने से बचाता है.

इस में विटामिंस व मिनरल्स भी होते हैं, जो शरीर के लिए काफी फायदेमंद साबित होते हैं. इस बात का भी ध्यान रखें कि बड़े मील्स लेने के बजाय छोटेछोटे मील्स लें. आप दाल, हाई फाइबर रिच अनाज, ओट्स, वैजिटेबल सूप, चने, स्प्राउट्स आदि को अपनी डाइट में शामिल करें. इस से आप की टमी फुल रहने के साथसाथ आप अपनी फिटनैस का भी ध्यान रख पाएंगे.

बाहर के खाने से करें परहेज

बाहर का खाना दिखने में जितना लजीज लगता है, उतना ही खाने में स्वादिष्ठ क्योंकि इसे टेस्टी बनाने के लिए इस में ढेरों औयल, शुगर, साल्ट, स्टार्च डाला जाता है. लेकिन यह हैल्थ के लिए बिलकुल सही नहीं होता है.

यूएस की एक स्टडी के अनुसार सलाह दी गई है कि घर के बने खाने को ही महत्त्व दें, क्योंकि जब हम घर का बना खाना खाते हैं तो उस में सीमित मात्रा में कैलोरी, फैट, शुगर व अपने हिसाब से डिश की न्यूट्रिशन वैल्यू को बढ़ाने के लिए उस में इन्ग्रीडिएंट्स डालते हैं यानी इन्ग्रीडिएंट्स और कुकिंग तकनीक पर हमारा बस चलता है, जबकि बाहर के खाने में सिर्फ स्वाद का ध्यान रखा जाता है. ऐसे में जब आप त्योहारों पर काफी अनहैल्दी खा चुके हैं तो अब कुछ महीनों तक सिर्फ घर का बना खाना ही खाएं. आप खाने के साथ दही, छाछ, सलाद ले सकते हैं.

माइंडफुल ईटिंग हैबिट

अकसर हमारी आदत होती है खाना खाते हुए फोन व टीवी देखने की, जिस कारण हम अपने खाने पर फोकस नहीं कर पाते हैं और बौडी सिग्नल्स को नहीं पहचानने के कारण ओवर ईटिंग कर बैठते हैं. ऐसे में अगर फोकस सिर्फ और सिर्फ खाने पर रहेगा तो आप खाने की हर बाइट को ऐंजौय कर पाएंगे, धीरेधीरे व चबा कर खाएंगे व पेट भरने पर आप ज्यादा खाने की आदत से बचेंगे.

अनेक शोधों में यह साबित हुआ है कि अगर आप माइंडफुल ईटिंग हैबिट को फौलो करते हैं, तो आप की यह हैबिट आप को ईटिंग डिसऔर्डर से बचाने के साथसाथ आप के वजन को कंट्रोल रख कर आप को फिट रखने का भी काम करेगी.

20 मिनट रोजाना ऐक्सरसाइज

त्योहारों के कारण हमारा रूटीन काफी बिगड़ जाता है. हम जब मरजी उठते हैं, जब मरजी व जितना मरजी खाते हैं, ऐक्सरसाइज तो मानो भूल ही जाते हैं. यह रूटीन कुछ दिन ही अच्छा लगता है. लेकिन अगर हम इसी तरह आलस को अपनी जिंदगी में शामिल कर लेते हैं, तो यह हैल्थ के लिए सही नहीं होता, इस से धीरेधीरे हम बीमारियों की गिरफ्त में आने लगते हैं. इसलिए रोजाना कम से कम 20 मिनट ऐक्सरसाइज जरूर करें.

अमेरिका की 'कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी स्कूल औफ मैडिसिन' के शोधकर्ताओं के अनुसार, अगर आप रोज अपने बिजी रूटीन में से 20 मिनट ऐक्सरसाइज के लिए निकाल लें, तो इस से आप मांसपेशियों को मजबूत करने के साथसाथ वजन को भी कंट्रोल कर सकते हैं, तनाव और डायबिटीज से दूर रह सकते हैं, बेहतर नींद में सहायक होने के साथसाथ आप का इम्यून सिस्टम भी मजबूत बनता है. इसलिए त्योहारों के बाद अपने ऐक्सरसाइज के रूटीन को वापस अपनी दिनचर्या में शामिल करें.

ड्रिंक मोर वाटर

यहां ड्रिंक से हमारा मतलब कोल्डड्रिंक से नहीं बल्कि पानी से है ताकि आप के शरीर को ऊर्जा मिलने के साथसाथ आप को मैटाबोलिज्म तेज हो सके, जिस से आप को तेजी से वजन को कम करने में मदद मिलेगी. वहीं अगर शरीर को भरपूर पानी मिलेगा, तो तरलता के कारण आप का शरीर विषैले पदार्थों को बाहर निकालने में सक्षम होता है, जिस से आप स्वस्थ व ताउम्र यंग बने रहते हैं.

इसलिए रोजाना 9-10 गिलास पानी जरूर पीएं. इस का फायदा यह भी है कि इस से आप का पेट भरा रहने के कारण आप का बारबार कुछ खाने का मन नहीं करेगा, जिस से आप त्योहारों के बाद ओवर ईटिंग से भी बचेंगे.

-पारुल भटनागर ●

suman
KACCHI GHANI
MUSTARD
OIL

suman™
PURITY FROM NATURE
AGMARK GRADE 1

कच्ची घानी
सरसों तेल
खुशीयां बाँटे सब के साथ

त्योहारो मे सब
कुछ हो नया
मगर स्वाद
वही पुराना

दीपावली की
हार्दिक शुभकामनाएं

अन्य प्रौडक्ट ▪ सोयाबीन तेल ▪ सनफ्लावर तेल ▪ राइस ब्रान तेल

Manufacturer : SUMAN PROTEINS PVT. LTD. Trade Enquiry - 033 2259 3197

कुछ खास इन्ग्रीडिऐंट्स से बने प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल कर के अपने नेल्स की खूबसूरती को वापस पा सकती हैं, कुछ यों...

कैसे रोकें नेल पीलिंग

चाहे चेहरे पर पिंपल्स की बात हो, बालों में स्पिलिट ऐंड्स की या फिर पीलिंग नेल्स की, न चाहते हुए भी इस का सामना करना ही पड़ता है, जो हमारी सुंदरता को कम करने का काम करते हैं. ऐसे में जब बात हो पीलिंग नेल्स की तो यह समस्या न सिर्फ हमारे नेल्स की खूबसूरती में बाधा बनने का काम करती है, बल्कि हमारे लिए काफी पीड़ादायक भी होती हैं. ऐसी स्थिति में बस हम यही सोचते हैं कि कैसे इस समस्या से समाधान पाएं. लेकिन आप को परेशान होने की जरूरत नहीं है, बल्कि हम आप को कुछ ऐसे प्रोडक्ट्स के बारे में बता रहे हैं, जिन से आप इस समस्या से नजात पा सकती हैं.

क्या है नेल पीलिंग की समस्या

बदलते मौसम का असर स्किन की तरह हमारे नेल्स पर भी पड़ती है, जिस के कारण हमारे नेल्स के आसपास की स्किन छिल जाती है. कई बार खून निकलने के कारण काफी दर्द भी होता है, जो सूजन का कारण भी बनता है. साथ ही कई बार विटामिंस व आयरन की कमी भी इस के लिए जिम्मेदार होती है. इसलिए हमें अपनी हैल्थ की तरह इन क्यूटिकल्स की केयर करना भी उतना ही जरूरी होता है, क्योंकि ये हमारे नेल्स को सुरक्षा प्रदान करने का काम जो करते हैं. ऐसे में हमें इस समस्या से नजात पाने के लिए खानेपीने में हैल्दी चीजों को शामिल करने के साथसाथ कुछ ब्यूटी प्रोडक्ट्स भी अप्लाई करने की जरूरत होती है ताकि हमें इस समस्या से जल्दी से जल्दी नजात मिल सके और किसी तरह का कोई नुकसान भी न हो.

नेल पीलिंग इन कारणों से होती है-

- स्किन का ड्राई हो कर उस का मौइस्चर खत्म हो जाना.
- हार्श सोप का इस्तेमाल करना.
- सैनिटाइजर का ज्यादा इस्तेमाल करना.
- शीत लहर का प्रभाव.
- ऐलर्जी
- शरीर में पौष्टिक तत्त्वों की कमी आदि.

कैसे पाएं नजात

सुपरफूड बेस कोड

जैसा नाम वैसा काम, असल में जब भी हमारे क्यूटिकल्स को नुकसान पहुंच रहा होता है, तो हमें ऐसे बेस कोड का चयन करना चाहिए, जिस में ऐंटीऔक्सीडैंट्स रिच बोटैनिकल तत्त्व हों, क्योंकि ये स्किन को डीटौक्स करने के साथसाथ उन्हें ऐक्सफौलिएट करने का काम भी करते हैं. नेल्स की स्किन की रैडनैस को कम करने में मददगार होने के साथसाथ उन्हें हाइड्रेट भी रखते हैं, साथ ही इन में कैरोटिन की मौजूदगी नेल्स को मजबूती प्रदान करने के साथसाथ उन्हें नरिश करने का भी काम करती है, जिस से क्यूटिकल्स को ठीक होने में आसानी होती है.

फाउंडेशन बेस कोड

अगर आप के नेल्स के आसपास की स्किन निकली हुई है और आप को तुरंत दर्द से राहत चाहिए, तो ऐसी नरिशिंग क्यूटिकल रिपेयर क्रीम खरीदें, जिस में शी बटर और सोडियम ह्यालूरोनिक हो, जो स्किन को हाइड्रेशन प्रदान करने का काम करता है, साथ ही इस में विटामिन ए, सी और ई भी हो, जो नेल्स को स्ट्रैंथ देने के साथसाथ उन्हें पीला होने से भी बचाता है.

जैल बेस्ड क्यूटिकल क्रीम

क्यूटिकल्स का कारण या तो शरीर में न्यूट्रिशन की कमी या फिर स्किन में मौइस्चर की कमी को ही माना जाता है. ऐसे में जैल बेस्ड क्यूटिकल क्रीम में अगर सैलिसिलिक ऐसिड हो तो आप की इस प्रौब्लम का समाधान होगा. क्योंकि ये ऐक्सफौलिएटर का काम करता है, जो क्यूटिकल्स से डैड स्किन को रिमूव करने में कारगर माना जाता है, साथ ही यह क्रीम के मुकाबले काफी लाइट होता है, जिस से आप को लगाने के बाद एहसास भी नहीं होता कि आप ने नेल्स पर कुछ लगाया हुआ भी है. आप बैस्ट रिजल्ट के लिए इसे रात को सोते वक्त अप्लाई करें.

मल्टीपर्पज बाम

अगर आप की पौकेट काफी टाइट है और आप को क्यूटिकल्स की भी प्रौब्लम है तो आप एक प्रोडक्ट को खरीद कर उसे कई तरह से इस्तेमाल कर सकती हैं, जिस से आप की प्रौब्लम भी सौल्व हो जाएगी और यह आप की सुंदरता को भी बढ़ाने का काम करेगा. जी हां, मल्टीपर्पज बाम, जिस में शी बटर और नैचुरल औयल्स मिले हुए हो, जिन्हें आप क्यूटिकल्स पर लगा कर उन्हें हाइड्रेट रख कर ठीक कर सकती हैं, लिप्स पर लगा कर उन्हें शाइनी बना सकती हैं या फिर फटी एड़ियों पर भी इसे लगा कर आराम पाया जा सकता है. यह नेल्स को स्ट्रैंथ देने के साथसाथ उन्हें नरिश करने का काम भी करता है.

बटर क्यूटिकल क्रीम

जब स्किन ड्राई हो जाती है तो उसे मौइस्चर की जरूरत होती है, जो उसे बटर क्यूटिकल क्रीम से मिल सकता है, क्योंकि इस में कोको सीड बटर, आमंड औयल और बींस वैक्स होने के कारण यह पूरा दिन हाइड्रेशन का काम करता है. साथ ही अगर इस में विटामिन ई भी हो तो यह नेल्स को पील होने से भी बचाता है.

-पारुल भटनागर ●

पालक साबूदाने की टिक्की

सामग्री

1 कप साबूदाना, 1 कप पालक बारीक कटा, 1/2 कप मूंगफली का चूरा, 1/2 कप पनीर, 2 उबले आलू, 2 हरीमिर्चें कटी, 1/2 चम्मच अदरक कसा, तलने के लिए तेल, नमक स्वादानुसार.

विधि

साबूदाने को 7-8 घंटों के लिए 1 कप पानी में भिगो दें. इस में पालक, हरीमिर्चें, मूंगफली का चूरा, पनीर और आलू कस कर तथा नमक अच्छी तरह मिला लें. इस की छोटीछोटी टिकियां बना लें. कड़ाही में तेल गरम कर धीमी आंच पर साबूदाने की टिकियां सुनहरा होने तक तल लें. चटनी या सौस के साथ गरमगरम परोसें.

बढ़ाये रिश्तों में प्यार
स्वस्थ रहे पूरा परिवार
Fitness
Health
Bawarchi
VANASPATI
Fitness
Health

From the House of
Bawarchi®
Mantora

Mantora Oil Product Ltd. 26/49 Birhana Road Kanpur
fax : 0512-2310301 ▪ e-mail : info@mantoragroup.com

खजूर से बनाएं शुगरफ्री मिठाई

फैस्टिव सीजन में मेहमानों की तारीफ बटोरना चाहती हैं,

तो खजूर की मिठाई का जवाब नहीं...

खजूर स्वादिष्ठ होने के साथसाथ स्वास्थ्यप्रद भी होते हैं. ये स्वाद में इतने अधिक मीठे होते हैं कि इन्हें शक्कर के विकल्प के रूप में बड़ी आसानी से प्रयोग किया जा सकता है.

खजूर से मिलने वाली प्राकृतिक मिठास शक्कर की प्रोसैस्ड मिठास से कई गुना लाभकारी होती है. खजूर बाजार में बीज सहित और बिना बीज दोनों प्रकार के उपलब्ध हैं.

आइए, जानते हैं खजूर के प्रमुख फायदों के बारे में:

- खजूर में पर्याप्त मात्रा में ऐंटीऔक्सीडैंट पाए जाते हैं जो शरीर की फ्री रैडिकल्स से बचाव करते हैं.
- खजूर में मैग्नीशियम पाया जाता है, जो शरीर के ब्लड प्रैशर को संतुलित रखने के साथसाथ गठिया और अल्जाइमर जैसी बीमारियों से दूर रखता है.
- खजूर में पर्याप्त मात्रा में फाइबर होता है, जो शरीर के पाचनतंत्र को दुरुस्त रखता है, जिस से कब्ज की शिकायत नहीं रहती.
- इन में भरपूर मात्रा में आयरन पाया जाता है, जो ऐनीमिया को दूर कर शरीर में हीमोग्लोबिन के स्तर को बढ़ाता है.
- खजूर मांसपेशियों को समृद्ध करने, त्वचा और बालों को चमकदार करने का काम भी करते हैं.

कैसे खाएं

खजूर को यों तो ऐसे ही मीठे के रूप में प्रयोग किया जा सकता है पर प्रतिदिन एक जैसा खाने से बोरियत होने लगती है. तो आइए जानते हैं ऐसे कुछ उपाय जिन्हें अपना कर आप आसानी से खजूर को अपने भोजन में शामिल कर सकते हैं :

- खजूर को दूध के साथ पीस कर मिल्क शेक बनाएं.
- दही में बारीकबारीक काट कर डालें और आधा घंटा रख कर प्रयोग करें ताकि खजूर की मिठास पूरे दही में आ जाए.
- शक्कर के स्थान पर खजूर का प्रयोग कर के आप स्वादिष्ठ बरफी, रोल और लड्डू बना सकती हैं.
- 250 ग्राम खजूर को बारीक काट कर 4 बड़े चम्मच नीबू के रस में डालें. इस में स्वादानुसार कालानमक, कालीमिर्च और पाउडर और भुना जीरा पाउडर डाल कर अचार बनाएं.
- इमली और खजूर को समान मात्रा में मिला कर स्वादिष्ठ चटनी बनाएं.

खजूर के लड्डू

सामग्री

- 1 बड़ा चम्मच बीज निकले खजूर
- 1 बड़ा चम्मच शुद्ध घी
- 1 छोटी कटोरी बारीक कटा मेवा
- 1 बड़ा चम्मच नारियल का लच्छा
- 2 बड़े चम्मच खसखस
- 1 कप दूध.

विधि

खजूर को दूध के साथ मिक्सी में बारीक पीस लें. एक पैन में घी गरम कर धीमी आंच पर खजूर के पेस्ट को गाढ़ा होने तक भूनें. दूसरे पैन में मेवा, खसखस और नारियल को भी हलका सा रोस्ट कर लें ताकि उन का कच्चापन निकल जाए. जब खजूर का मिश्रण पैन के किनारे छोड़ने लगे तो आंच बंद कर के मेवा और नारियल लच्छा अच्छी तरह मिलाएं. हाथों में चिकनाई लगा कर तैयार मिश्रण से लड्डू बनाएं और खसखस में लपेट कर एअरटाइट जार में भर कर रखें.

नारियल खजूर बरफी

सामग्री

- 250 ग्राम बीज निकले खजूर
- $1/4$ लिटर दूध
- 1 बड़ा चम्मच घी
- 1 कप मिल्क पाउडर
- $1/2$ कप नारियल बुरादा
- सजाने के लिए पिस्ता कतरन.

विधि

खजूर को दूध के साथ मिक्सी में पीस लें. एक पैन में घी गरम करें और पेस्ट डाल कर 2-3 मिनट तक चलाएं. अब मिल्क पाउडर डालें और 5 मिनट चला कर नारियल बुरादा अच्छी तरह मिलाएं. जब मिश्रण गाढ़ा हो कर पैन के किनारे छोड़ने लगे तो चिकनाई लगी चौकोर प्लेट में जमा कर पिस्ता कतरन डालें. $1/2$ घंटे बाद सैट होने पर चौकोर टुकड़ों में काटें.

-प्रतिभा अग्निहोत्री

बालों को झड़ने से ऐसे रोकें

बदलते मौसम में बालों को झड़ने व बेजान होने से आप बचा सकती हैं, कुछ इस तरह..

बालों से हर किसी को प्यार होता है, क्योंकि ये खूबसूरती को बढ़ाने का काम जो करते हैं. लेकिन बदलते मौसम में बालों का बेजान होना व झड़ना आम समस्या हो जाती है. कई बार खानेपीने में पौष्टिक तत्त्वों की कमी, हारमोंस का संतुलन बिगड़ना, स्ट्रैस व दवाओं के सेवन के कारण भी बाल झड़ते हैं. लेकिन जिस तरह हमारी स्किन को हर मौसम में केयर की जरूरत होती है, उसी तरह हमारे बालों को भी बदलते मौसम में खास केयर की जरूरत होती है. इसलिए जब भी बालों की केयर की बात आए तो आप सब से पहले अपनी स्कैल्प के टाइप को पहचान कर सही शैंपू का चयन करें ताकि बाल खूबसूरत होने के साथसाथ उन पर मौसम की मार भी न पड़े.

बालों को धोना भी स्कैल्प के प्रकार पर निर्भर करता है. जैसे अगर आप की ड्राई स्कैल्प है और आप जरूरत से ज्यादा बाल धोती हैं या फिर अगर आप की औयली स्कैल्प है और आप हफ्ते में 3 बार बालों को नहीं धोती हैं तो यह भी बाल झड़ने का प्रमुख कारण बनता है. इस के साथसाथ यह भी जरूरी होता है कि आप जब भी शैंपू करें तो बालों में कंडीशनर लगाना न भूलें, क्योंकि कंडीशनर डैमेज बालों की रिपेयर व स्मूद बनाने का काम करता है.

बालों के झड़ने की समस्या को कैसे रोकें, इस बारे में जानते हैं कौस्मैटोलौजिस्ट भारती तनेजा से:

शैंपू का चयन

स्कैल्प के टाइप से हमारा मतलब कि आप की स्कैल्प औयली है, ड्राई है, नौर्मल है या फिर स्कैल्प पर हमेशा डैंड्रफ की समस्या रहती है तो आप के लिए इसे जान कर सही शैंपू का चयन करना बहुत जरूरी होता है, क्योंकि गलत शैंपू के चयन से बाल झड़ने की समस्या और बढ़ सकती है. ऐसे में जब बात आए शैंपू के चयन की तो जान लें कि अगर आप की स्कैल्प औयली है तो आप ऐसे शैंपू का चयन करें, जिस में पेपरमिंट रोजमेरी और टीट्री औयल जैसे इन्ग्रीडिएंट्स मिले हुए हों, क्योंकि ये स्कैल्प को क्लीन करने के साथसाथ बालों को झड़ने से रोक कर उन्हें मजबूत बनाने का भी काम करते हैं. आप के लिए आंवला युक्त शैंपू का चयन करना भी काफी फायदेमंद साबित होगा, क्योंकि आंवले में विटामिन सी होता है, जो औयल को बहुत जल्दी निकालने का काम करता है.

ड्राई व नौर्मल स्कैल्प

अगर आप के बाल नौर्मल या फिर ड्राई रहते हैं तो आप के लिए ऐक्स्ट्रा प्रोटीन वाले व

क्रीमी शैंपू चुनना ही फायदेमंद रहता है. क्योंकि जहां ये बालों को नरिश करते हैं, जिस से बालों की ड्राईनैस दूर होने के साथसाथ बालों को मजबूती मिलती है, बाल टूटते नहीं हैं, वहीं ये शैंपू रोज आप के बालों को सुरक्षा प्रदान करने का भी काम करते हैं.

डैंड्रफ वाली स्कैल्प

स्कैल्प पर जब सफेद कलर की परत हो जाती है और फिर सूखने के बाद गिरने लगती है तो उसे डैंड्रफ कहा जाता है. इस के कारण न सिर्फ सिर में खुजली होती है, बल्कि कई बार दूसरों के सामने शर्मिंदा भी होना पड़ता है. कई बार न सिर्फ मौसम बल्कि डैंड्रफ के कारण भी हेयर फौलिकल्स कमजोर हो जाते हैं, जो बाल झड़ने का कारण बनते हैं.

ऐसे में अगर आप को डैंड्रफ व बाल झड़ने की प्रौब्लम है, तो आप ऐसे शैंपू का चयन करें, जिस में सैलिसिलिक ऐसिड हो, क्योंकि ये डैड स्किन सेल्स को रिमूव कर के बालों को झड़ने से रोकने में कारगर होते हैं. साथ ही अगर शैंपू में पाइरीथियन जिंक हो तो भी वह डैंड्रफ को खत्म कर के आप के बालों को प्रोटैक्शन देने का काम करेगा. साथ ही अगर शैंपू में टीट्री हर्ब हो तो बैस्ट है, क्योंकि यह जड़ से डैंड्रफ को खत्म कर के बालों को झड़ने से रोकता है और उन्हें हैल्दी बनाने का काम करता है.

जब करें कंडीशनर का चयन

जब भी हम बालों को शैंपू से धोते हैं, तो उस के बाद दूसरे स्टैप में हम आमतौर पर बालों में कंडीशनर अप्लाई करते हैं ताकि उन की रफनैस दूर हो कर सौफ्ट बन पाएं, क्योंकि कंडीशनर बालों को सौफ्ट बना कर उन्हें डैमेज होने से बचाता है. ऐसे में अगर आप के शैंपू के साथसाथ आप का कंडीशनर भी बैस्ट होगा, तो आप के बाल हर तरह की प्रौब्लम से फ्री रहेंगे.

इसलिए जब भी आप कंडीशनर का चयन करें तो देखें कि उस में टीट्री, आर्गन, ऐवोकाडो, बादाम इन में से कोई औयल डला होना चाहिए. क्योंकि ये बालों को सौफ्ट बनाने के साथसाथ उन में चमक लाने का भी काम करते हैं, साथ ही बालों की रिग्रोथ में भी मददगार साबित होते हैं.

कैसा हो आप का हेयर मास्क

हेयर मास्क बालों में नई जान डालने का काम करते हैं. अगर आप के बाल डल, बेजान, डैंड्रफ से भरे हुए हैं और आप बाल झड़ने की समस्या से परेशान हैं तो आप हेयर मास्क जरूर ट्राई करें, क्योंकि बाल महिलाओं की खूबसूरती में चारचांद लगाने का काम करते हैं भले ही वे छोटे हों या फिर बड़े, बस उन का खूबसूरत और स्वस्थ होना बहुत जरूरी होता है.

हेयर मास्क बालों को अधिक पोषण प्रदान कर के उन में नई जान डालने का काम करते हैं. इसलिए जब भी अपने बालों के लिए हेयर मास्क खरीदें तो देखें कि उस में आर्गन औयल होना चाहिए, क्योंकि यह बालों को सौफ्ट, शाइनी बनाने के साथसाथ बालों की फ्रिजीनैस को खत्म करता है. अगर आप के हेयर मास्क में ऐवोकाडो होगा तो वह आप के बालों के मौइस्चर को मैंटेन रखने का काम करेगा, क्योंकि जब बालों में मौइस्चर रहता है तो बाल सौफ्ट होने के साथसाथ मजबूत होने के कारण टूटते नहीं हैं.

कैसे करें हेयरवाश

बाल टूटने की प्रौब्लम हो या न हो, फिर भी आप जब भी बालों को धोएं तो लापरवाही न बरतें, क्योंकि आप का गलत तरीका आप के बालों को खराब कर सकता है. इसलिए जब भी हेयर वाश करना हो, तो सब से पहले बालों को अच्छे से कंघी कर लें ताकि बालों से गंदगी न रहे व उलझे हुए बाल सुलझ जाएं. फिर बालों को पानी से धोएं ताकि गंदगी बाहर निकलने से बाल हलके हो जाएं. उस के बाद बाथ मग में थोड़े से शैंपू में पानी डाल कर उसे बालों में डाल कर हाथ से अच्छे से बालों को फैलाएं ताकि झाग बन जाए. अगर आप हेयर फौल को रोकने के लिए बालों में शैंपू लगा रही हैं तो उसे बालों में 1 मिनट तक जरूर लगाएं और डैंड्रफ वाले शैंपू को 2 मिनट तक लगा कर अच्छे से मसाज करें, फिर वाश कर लें ताकि आप को अच्छा रिजल्ट मिल सके. बालों में शैंपू न रहे, इसलिए बालों को अच्छी तरह पानी से साफ करना न भूलें. इस बात का भी ध्यान रखें कि गीले बालों में ही कंडीशनर लगाया जाता है, जो रूट से ले कर बालों की लैंथ तक 1-2 मिनट तक लगाते हैं. कई शाइनिंग सीरम भी इसी समय अप्लाई किए जाते हैं, ताकि अच्छा रिजल्ट मिले.

हेयर सीरम

बालों को सुंदर बनाने की बात हो और सीरम का जिक्र न हो ऐसा हो ही नहीं सकता. सीरम बालों की ड्राईनैस को दूर कर के उन्हें स्मूद व शाइनी बनाने का काम करता है. जब भी सीरम को स्कैल्प पर अप्लाई करते हैं तो यह बालों की ग्रोथ को अच्छा करने का काम करता है. अगर आप अपने लिए हेयर सीरम चुनें तो देखें कि उस में डैडिएंसेस इन्ग्रीडिएंट हो, जो हेयर फौलिकल्स को रीएक्टिवेट करने का काम करता है, जिस से बाल दोबारा से निकलने शुरू हो जाते हैं. ऐसे ही हेलजेनिन, जो एक तरह का प्रोटीन होता है, बालों को झड़ने से रोकता है. इसलिए हेयर सीरम में इन इन्ग्रीडिएंट्स को जरूर देखें.

जब बात हो हेयर औयल चुनने की

हेयर औयल बालों को सौफ्ट बनाने के साथसाथ बालों में मौइस्चर को सील करने का काम करता है, जिस से बाल झड़ते नहीं हैं और उन में चमक अलग आती है. लेकिन ऐसा तभी होता है जब आप अच्छे हेयर औयल का चयन करने के साथसाथ उसे सही तरीके से अप्लाई करें. जैसे जब भी आप को हेयर वाश करना हो तो उस के 8-10 घंटे पहले अपने बालों में औयलिंग करें, जिस से बालों में अच्छे से मसाज होने से जड़ें मजबूत होने के साथ मौइस्चर लौक हो सके.

अब बात आती है कि कैसा हो हेयर औयल तो जब भी हेयर औयल का चुनाव करें तो इन बातों को जरूर देखें-

- आंवला औयल बैस्ट है, क्योंकि यह विटामिन सी में रिच होने के कारण बालों को झड़ने से रोकने के साथसाथ उन्हें सफेद होने से भी रोकता है.
- अगर औयल में कोकोनट के साथ करी लीव्स भी हो, तो आप उस का चयन अपने लिए कर सकती हैं, क्योंकि करी लीव्स विटामिन बी में रिच होने के कारण हेयर ग्रोथ को बूस्ट करने का काम करते हैं. वहीं कोकोनट औयल बालों को मजबूती प्रदान करने का काम करता है.
- कैस्टर औयल बालों के लिए काफी अच्छा माना जाता है, क्योंकि इस में ओमेगा 6 फैटी ऐसिड होने के कारण यह स्कैल्प के ब्लड सर्कुलेशन को ठीक कर बालों को स्ट्रैंथ प्रदान करने का काम करता है.
- औलिव औयल ऐंटीऔक्सीडैंट्स से भरपूर होने के कारण यह स्कैल्प की हैल्थ के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है. साथ ही यह जड़ों को मजबूत बना कर बालों को स्मूद बनाने का भी काम करता है.

-पारुल भटनागर ●

ग्लोइंग और हैल्दी स्किन के लिए ड्राई ब्रशिंग

अगर आप चाहतीं हैं कि आप की स्किन ग्लोइंग और हैल्दी बनी रहे तो ट्राई करें ड्राई ब्रशिंग...

स्किन के टैक्स्चर को सुधारने के लिए ड्राई ब्रशिंग आज बेहतर विकल्प है, जिस का इस्तेमाल आज महिलाएं खूब कर रहीं हैं. इस बारे में मेहरीन मेकओवरर्स की ऐक्सपर्ट मेहरीन कौसर कहती हैं कि ड्राई ब्रशिंग दुनिया में सब से बड़े ब्यूटी ट्रैंड्स में से एक है, जिसे बौलीवुड एक्ट्रैस से ले कर आम महिलाएं तक इस्तेमाल करती हैं. आखिर क्या है ड्राई ब्रशिंग, कैसे होती है यह और इस के क्याक्या फायदे हैं, आइए जानें:

ड्राई ब्रशिंग क्या है

ड्राई ब्रशिंग का मतलब है ड्राई स्किन को ब्रश करना. ड्राई ब्रश का इस्तेमाल न सिर्फ शरीर की डैड स्किन को निकालने के लिए बल्कि चेहरे की डैड स्किन को निकालने में भी किया जाता है. इस में किसी तरह के साबुन और पानी की जरूरत नहीं होती है. लेकिन चेहरे पर ब्रश का इस्तेमाल काफी आराम और सावधानी से करना चाहिए.

ड्राई ब्रश का इस्तेमाल कैसे करें

नहाने से पहले स्किन पर 10-15 मिनट तक ब्रश को धीरेधीरे रगड़ें. ड्राई ब्रश का इस्तेमाल एड़ी से शुरू कर सकती हैं. उस के बाद आप अपने पेट और गले को ब्रश कर सकती हैं. ब्रश को सर्कुलेशन मोशन में चलाएं. इसी तरह से पूरे शरीर पर ड्राई ब्रशिंग करें. शरीर में ब्रश का इस्तेमाल ज्यादा तेजी से न करें, क्योंकि इस से आप को जलन या खुजली भी हो सकती हैं. ब्रशिंग करने के बाद हलके गरम पानी से शावर लें.

कैसे चुनें ब्रश

ड्राई ब्रश करने के कई फायदे हैं जैसे:

- ड्राई ब्रशिंग से त्वचा पर मौजूद मृत कोशिकाएं यानी डैड स्किन सैल्स हट जाते हैं और त्वचा में निखार आता है.
- ड्राई ब्रशिंग से त्वचा के बंद रोमछिद्र खुल जाते हैं और त्वचा सांस ले पाती है.
- ब्रशिंग से ब्लड सर्कुलेशन में सुधार आता है, जिस से त्वचा की रंगत निखरती है, साथ ही त्वचा जवां व कोमल नजर आने लगती है.
- ड्राई ब्रशिंग से त्वचा चिकनी और भरीभरी नजर आती है और साथ ही खिलीखिली भी.
- ड्राई ब्रशिंग से चेहरे के डैड स्किन सैल्स और अन्य अशुद्धियां हट जाती हैं, जिस से चेहरे पर मुहांसों व ब्लैक हैड्स में कमी आती है.
- ड्राई ब्रशिंग से बालों की ग्रोथ स्लो हो जाती है. पर तब जब आप इसे शैड्यूल में शामिल करेंगी.

अगर आप रोजाना केवल पांच मिनट ड्राई ब्रशिंग करती हैं, तो बौडी में जमा फैट कम होना शुरू हो जाता है.

इन बातों का भी रखें ध्यान

- इस बात का खास ध्यान रखें कि अपना ब्रश किसी के साथ भी साझा न करें.
- यदि आप त्वचा की समस्याओं से गुजर रही हैं, तो इस का इस्तेमाल करने से पहले एक बार स्किन ऐक्सपर्ट से सलाह जरूर लें.
- ड्राई ब्रशिंग के तुरंत बाद आप को सीरम, मौइस्चराइजर या सनस्क्रीन का इस्तेमाल करना चाहिए.
- ब्रशिंग के लिए हमेशा सौफ्ट ब्रश का प्रयोग करें जैसे लंबे हैंडल वाला ब्रश व लूफाह.
- कभी ब्रश को पानी से भिगोएं नहीं. हमेशा सूखे ब्रश का प्रयोग करें.
- ब्रश को कम से कम हफ्ते में एक बार पानी या साबुन से जरूर धोएं.

-प्रतिनिधि ●

दिल्ली प्रैस

गृहशोभा

सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट

स्वतंत्र चट्टान से
विश्वास का आईना बनाए,
तैयार करे हर कल के लिए.

पाक्षिक
पत्रिका

संपर्क करें या http:www.delhipress.in/subscribe देखें.

दिल्ली प्रैस

सरिता

विश्वसनीय, निर्भीक, सुखद, सदा युवा पत्रिका

सुखसमृद्धि किस्मत से नहीं,
परिश्रम से मिलती है
भाग्य मूर्खों की गलतफहमी है

पाक्षिक
पत्रिका

भाग्य व धर्मकर्म के चक्रव्यूह से बाहर निकाले, दिखाए समृद्धि के द्वार *सरिता*

संपर्क करें या http:www.delhipress.in/subscribe देखें.

दिल्ली प्रैस

मुक्ता

युवाओं की सजग पत्रिका

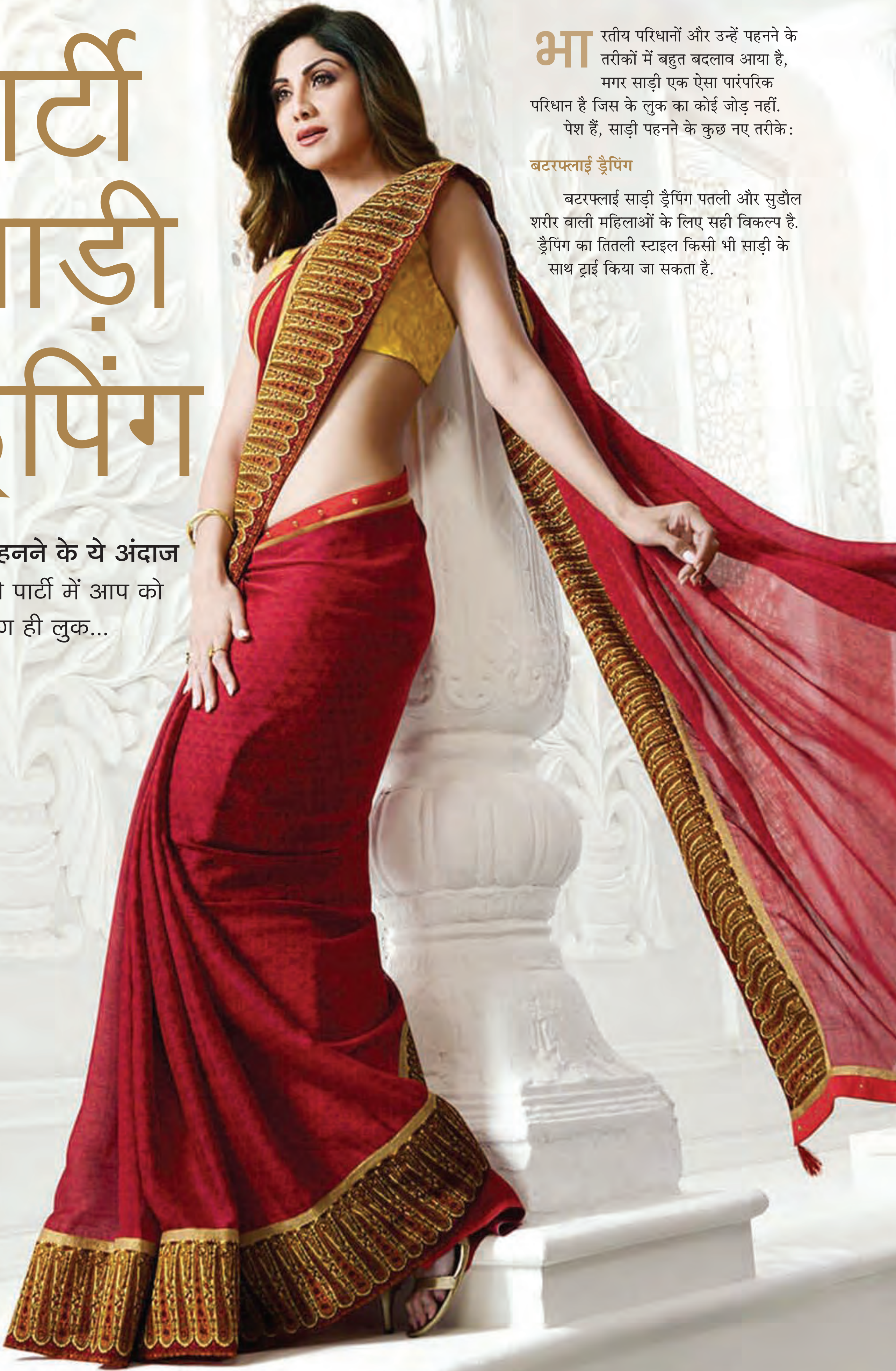
Jo badle,
Wohi chale

मासिक
पत्रिका

संपर्क करें या http:www.delhipress.in/subscribe देखें.

पार्टी साड़ी ड्रैपिंग

साड़ी पहनने के ये अंदाज
किसी भी पार्टी में आप को
देंगे अलग ही लुक...



भारतीय परिधानों और उन्हें पहनने के तरीकों में बहुत बदलाव आया है, मगर साड़ी एक ऐसा पारंपरिक परिधान है जिस के लुक का कोई जोड़ नहीं.

पेश हैं, साड़ी पहनने के कुछ नए तरीके:

बटरफ्लाई ड्रैपिंग

बटरफ्लाई साड़ी ड्रैपिंग पतली और सुडौल शरीर वाली महिलाओं के लिए सही विकल्प है. ड्रैपिंग का तितली स्टाइल किसी भी साड़ी के साथ ट्राई किया जा सकता है.

लेकिन यदि आप कोटा या शिफौन जैसी हलकी साड़ी चुनती हैं तो तितली के पंख खड़े हो जाते हैं. साड़ी ऐसी चुनें जिस में थोड़ी कढ़ाई भी हो. यह स्टाइल फ्रंट पल्लू के साथ की जाती है. सोनम कपूर को इस तरह की साड़ी पहनना पसंद है. परफैक्ट लुक पाने के लिए हलकी साड़ी के साथ भारी पेपलम ब्लाउज कैरी करें.

धोती साड़ी

धोती स्टाइल साड़ी युवतियों में आजकल काफी फेमस है, क्योंकि यह पहनने में आसान और आरामदायक होती हैं. इस तरह की साड़ी में कई बौलीवुड तारिकाओं को देखा गया है जैसे सोनम कपूर, दिया मिर्जा इत्यादि.

यह ट्रैंड आप के फैशन स्टेटमैंट लैवल को बढ़ाता है. इस को कट ब्लाउज या यहां तक कि क्रौप टौप और शर्ट के साथ भी पहना जा सकता है. सर्दियां बस आ ही गई हैं. तो आप इसे जैकेट और ब्लेजर के साथ भी पहन सकती हैं.

लहंगा साड़ी

यह स्टाइल आजकल आम है और शादी के फंक्शन और दीवाली में भी पहन सकती हैं.

आजकल तो दुलहन का लहंगा भी इसी पैटर्न में प्रचलन में है और लहंगा साड़ी को रैड कारपेट इवैंट में भी देखा जा चुका है. आधी साड़ी का यह पैटर्न साड़ी पहनने में सब से ज्यादा ट्रैंडिंग है. इस स्टाइल के लिए आप को कंट्रास्ट कलर में लहंगाचोली और एक साड़ी की जरूरत होगी जिस से आधी साड़ी का लुक बन सके.

मुमताज साड़ी

अभिनेत्री मुमताज फंकी स्टाइल स्टेटमैंट्स के लिए काफी मशहूर थीं. ‘आजकल तेरेमेरे प्यार के चरचे...’ गाने में उन की पहनी साड़ी आज भी काफी पसंद की जाती है. चमकीला बौर्डर और कूल ड्रैपिंग स्टाइल आज भी युवतियां कैरी करना पसंद करती हैं.

दीपिका पादुकोण और प्रियंका चोपड़ा सहित कई तारिकाओं ने इस अनोखे साड़ी लुक को अपनाया है. शिफौन साड़ी में पेवी बौर्डर और चौड़े बौर्डर में शिमर और हैवी वर्क वाली साड़ी सभी तरह के त्योहारों में पहनने के लिए परफैक्ट है.

गुजराती स्टाइल साड़ी

इन साड़ियों में पल्लू सामने की तरफ होता है और इसे ज्यादातर गरबा खेलते समय पहना जाता है, क्योंकि गुजराती स्टाइल की साड़ी पारंपरिक रूप देती है. इस स्टाइल के लिए शिफौन और जौर्जेट की साड़ी का इस्तेमाल कर सकती हैं.

साड़ी का बिना पल्लू वाला हिस्सा दाईं तरफ से टग करें और कमर से घुसा कर पीछे की तरफ लाएं और ऐसा करते वक्त पूरा टग करें. फिर पूरा घुमा कर वापस आगे की तरफ लाएं. फिर पल्लू पर प्लेट्स बनाएं और लंबाई कम रखते हुए पीछे से घुमा कर दाएं कंधे पर पिनअप कर लें. जरूरत के अनुसार साड़ी में पिन लगा लें ताकि इस का लुक अच्छा आए.

पल्लू साड़ी

यह बहुत ही कम दिखने वाली स्टाइल है जो 90 के दशक में काफी फेमस थी. यह स्टाइल फैशन में वापस आ गई है और बोहो प्रेमी इस स्टाइल को स्कार्फ की तरह आभूषणों के साथ पहनना पसंद कर रहे हैं. यह रैट्रो युग की एक मजेदार यादगार है और थीम पार्टियों आदि में कैरी की जा सकती है. आप को बस इतना करना है कि अपनी गरदन के चारों ओर पल्लू को स्कार्फ की तरह लपेटें.

इस स्टाइल के लिए आप को अपने पल्लू की लंबाई को ज्यादा रखना होगा. आप स्कार्फ स्टाइल के साथ और भी ऐक्सपैरिमैंट कर सकती हैं.

-आशिमा शर्मा

फैशन डिजाइनर ●

PRABHAT2020

कहानी ● गरिमा पंकज

आइसोलेशन या आजादी

कोरोना रिपोर्ट पौजिटिव आने के बाद सुरेश को अस्पताल में लंबा समय बिताना पड़ा और जब ठीक हो कर वह घर वापस आया तो वहां सबकुछ पहले जैसा नहीं था. आखिर क्या हुआ था घर में...

मैं कोविड हौस्पिटल की रिसैप्शन पर खड़ा था. हाथ में कोरोना नैगेटिव की रिपोर्ट थी. आसपास कुछ लोग तालियां बजा कर का अभिनंदन कर रहे थे. दरअसल, यह रिपोर्ट मेरे एक कमरे की उस जेल से आजादी का फरमान था, जिस में मैं पिछले 10 दिनों से बंद था. मेरा अपराध था कोरोना पौजिटिव होना और सजा के रूप में मुझे दिया गया था आइसोलेशन का दर्द.

आइसोलेशन के नाम पर मुझे न्यूनतम सुविधाओं वाले एक छोटे से कमरे में रखा गया था जहां रोशनी भी सहमसहम कर आती थी. उस कमरे का सूनापन दिल और दिमाग पर भी हावी हो गया था. वहां कोई मुझ से बात नहीं करता था न कोई नजदीक आता था. खाना भी बस प्लेट में भर कर सरका दिया जाता था. मन लगाने वाला कोई साधन नहीं, अपना कोई हमदर्द आसपास नहीं. बस था तो सिर्फ एक खाली कमरा और खामोश लम्हों की कैद में तड़पता मेरा दिल जो पुरानी यादों के साए में अपना मन बहलाने की कोशिश करता रहता था.

इन 10 दिनों की कैद में मैं ने याद किए थे बचपन के वे खूबसूरत दिन जब पूरी दुनिया को मैं अपनी मुट्ठी में कैद कर लेना चाहता था. पूरे दिन दौड़भाग, उछलकूद और फिर घर आ कर मां की गोद में सिमट जाना. तब मेरी यही दिनचर्या हुआ करती थी. उस दौरान मां के आंचल में कैद होना भी अच्छा लगता था, क्योंकि इस से आजाद होना मेरे अपने हाथ में था.

सचमुच बहुत आसान था मां के प्यार से आजादी पा लेना. मुझे याद था आजादी का वह पहला कदम जब होस्टल के नाम पर मैं मां से दूर जा रहा था.

“बेटा, अपने शहर में भी तो कालेज हैं. क्या दूसरे शहर जा कर होस्टल में रह कर ही पढ़ना जरूरी है?” मां ने उदास स्वर में कहा था.

तब मां को पापा ने समझाया था, “देखो प्रतिभा पढ़ाई तो हर जगह हो सकती है, मगर तेरे बेटे के सपने बाहर जा कर ही पूरे होंगे, क्योंकि वहां ए ग्रेड की पढ़ाई होती है.”

“पता नहीं नए लोगों के बीच अनजान शहर में कौन सा सपना पूरा हो जाएगा जो यहां नहीं होगा? मेरे बच्चे को ढंग का खाना भी नहीं मिलेगा और कोई पूछने वाला भी नहीं होगा कि किसी चीज की कमी तो नहीं.”

मां मुझे आजादी नहीं देना चाहती थीं, मगर मैं हर बंधन से आजाद हो कर दूर उड़ जाना चाहता था.

तब मैं ने मां के हाथों को अपने हाथ में ले कर कहा था, “मान जाओ न मां मेरे लिए...”

और मां ने भीगी पलकों के साथ मुझे वह आजादी दे दी थी. मैं होस्टल चला गया था. यह पहली आजादी थी मेरी. अपनी जिंदगी का बेहद खूबसूरत वक्त बिताया था मैं ने होस्टल में. पढ़ाई के बाद जल्द ही मुझे नौकरी भी मिल गई थी. नौकरी मिली तो शादी की बातें होने लगीं.

इधर अपने औफिस की एक लड़की प्रिया मुझे पसंद आ गई थी. वह दिखने में जितनी खूबसूरत थी दिमाग की भी उतनी ही तेज थी. बातें भी मजेदार किया करती थी. उस के कपड़े काफी स्टालिश और स्मार्ट होते जिन में उस का लुक निखर कर सामने आता. मैं उस पर से नजरें नहीं हटा पाता था.

एक दिन मैं ने उसे प्रोपोज कर दिया. वह थोड़ा अचकचाई फिर उस ने भी मेरा प्यार स्वीकार कर लिया. यह बात मैं ने घर में बताई तो मेरे दादाजी और पिताजी भड़क उठे.

दादाजी ने स्पष्ट कहा, "ऐसा नहीं हो सकता. तू गैर जाति की लड़की से शादी करेगा तो हमारे नातेरिश्तेदार क्या बोलेंगे?"

मां ने दबी जबान से मेरा पक्ष लिया तो उन लोगों ने उन्हें चुप करा दिया. तब मैं ने मां के आगे अपनी भड़ास निकालते हुए कहा था, "मां, आप एक बात सुन लो. मुझे शादी इसी लड़की से करनी है चाहे कुछ भी हो जाए. आप ही बताओ आज के जमाने में भला जातिधर्म की बात कौन देखता है? मैं नहीं मानता इन बंधनों को. अगर मुझे यह शादी नहीं करने दी गई तो मैं कभी खुश नहीं रह पाऊंगा."

मां बहुत देर तक कुछ सोचती रहीं. फिर मेरी खुशी की खातिर मां ने पिताजी और दादाजी को मना लिया. उन्होंने पता नहीं दादाजी को ऐसा क्या समझाया कि वे शादी के लिए तुरंत मान गए. पिताजी ने भी फिर विरोध में एक शब्द नहीं कहा. इस तरह मां ने मुझे जातपांत और ऊंचनीच के बंधनों से आजादी दे कर प्रिया के साथ एक खूबसूरत जिंदगी बिताने की सौगात दी थी.

प्रिया दुलहन बन कर मेरे घर आ गई थी. मां बहुत खुश थीं कि उन्हें अब एक बेटे के साथ बेटी भी मिल गई. मगर प्रिया के तो तेवर ही अलग निकले. उसे किसी भी काम में मां की थोड़ी सी भी दखलंदाजी सहन नहीं थी. कां कोई काम अपने तरीके से करने लगतीं तो तुरंत प्रिया वहां पहुंच जाती और मां को बैठा देती. मां धीरेधीरे खुद ही चुपचाप बैठी रहने लगीं. वे काफी खामोश हो गई थीं.

इस बीच हमारे बेटे का जन्म हुआ तो पहली दफा मैं ने मां के चेहरे पर खुशी देखी जो पहले कभी नहीं देखी थी. अब तो मां हर समय पोते को गोद में लिए रहतीं. प्रिया भी कुछ नहीं कहती क्योंकि उसे बच्चे को संभालने में मदद मिल जाती थी. बेटे के बाद बिटिया ने भी जन्म ले लिया. मां ने दोनों बच्चों की बहुत सेवा की थी. दोनों को एकसाथ संभालना प्रिया के वश की बात नहीं थी. मां के कारण दोनों बच्चे अच्छी तरह पल रहे थे.

इधर एक दिन अचानक दिल का दौरा पड़ने से पिताजी चल बसे. मां अकेली रह गई थीं. मगर बच्चों के साथ अपना दिल लगाए रखतीं. अब बेटा 6 साल का और बेटी 4 साल की हो गई थी. सब ठीक चल रहा था. मगर इधर कुछ समय से प्रिया फिर से मां के कारण झुंझलाई सी रहने लगी थी. वह अकसर मुझ से मां की शिकायतें करती और मैं मां को बात सुनाता. मां खामोश सब सुनती रहतीं.

एक दिन तो हद ही हो गई जब प्रिया अपनी पसंदीदा ड्रैस लिए मेरे पास आई और चिल्लाती हुई बोली, "यह देखो अपनी मां की करतूत. जानते हो न यह ड्रैस मुझे मेरी बहन ने कितने प्यार से दी थी. 5 हजार की ड्रैस है यह, पर तुम्हारी मां ने इसे जलाने में 5 सैकंड का समय भी नहीं लगाया."

"यह क्या कह रही हो प्रिया? मां ने इसे जला दिया?"

"हां सुरेश, मां ने इसे जानबूझ कर जला दिया. मैं इसे पहन कर अपनी सहेली की ऐनिवर्सरी में जा रही थी. मेरी खुशी कहां देख सकती हैं वे? उन्हें तो बहाने चाहिए मुझे परेशान करने के."

"ऐसा नहीं है प्रिया. हुआ क्या है ठीक से बताओ. जल कैसे गई यह ड्रैस?"

"देखो सुरेश, मैं ने इसे प्रैस कर के बैड पर पसार कर रखा था. वहीं पर मां तुम्हारे और अपने कपड़े प्रैस करने लगीं. मौका देख कर गरम प्रैस इस तरह रखी कि मेरी ड्रैस का एक हिस्सा जल गया," प्रिया ने इलजाम लगाते हुए कहा.

"मां, यह क्या किया आप ने? थोड़ी तो सावधानी रखनी चाहिए न," मैं सारी बात जाने बिना मां पर ही बरस पड़ा था.

मैं समझ रहा था कि गलती मां की नहीं है, मगर प्रिया ने इस मामले को काफी तूल दिया. इसी तरह की और 2-3 घटनाएं होने के बाद मैं ने प्रिया के कहने पर मां को घर में एक अलग छोटा सा कमरा दे दिया और समझा दिया कि आप अपने सारे काम यहीं किया करो. उस दिन के बाद से मां उसी छोटे से कमरे में अपने दिन गुजारने लगीं. मैं कभीकभी उन से मिलने जाता, मगर मां पहले की तरह खुल कर बात नहीं करतीं. उन की खामोश आंखों में बहुत उदासी नजर आती, मगर मैं इस का कारण नहीं समझ पाता था.

शायद समझना चाहता ही नहीं था. मैं घर की शांति का वास्ता दे कर उन्हें उसी कमरे में रहने की सिफारिश करता, क्योंकि मुझे लगता था कि मां अपने कमरे में रह कर जब प्रिया से दूर रहेंगी तो दोनों के बीच लड़ाई होने का खतरा भी कम हो जाएगा. वैसे मैं समझता था कि लड़ती तो प्रिया ही है पर इस की वजह कहीं न कहीं मां की कोई चूक हुआ करती थी.

अपने कमरे में बंद हो कर धीरेधीरे मां प्रिया से ही नहीं बल्कि मुझ से और दोनों बच्चों से भी दूर होने लगी थीं. बच्चे शुरूशुरू में दादी के कमरे में जाते थे, मगर धीरेधीरे प्रिया ने उन के वहां जाने पर बंदिशें लगानी शुरू कर दी थीं. वैसे भी बच्चे बड़े हो रहे थे और उन पर पढ़ाई का बोझ भी बढ़ता जा रहा था. इसलिए दादी उन के जीवन में कहीं नहीं रह गई थीं.

प्रिया मां को उन के कमरे में ही खाना दे आती. मां पूरा दिन उसी कमरे में चुपचाप बैठी रहतीं. कभी सो जातीं तो कभी टहलने लगतीं. उन के चेहरे की उदासी बढ़ती जा रही थी. मैं यह सब देखता था पर कभी भी इस उदासी का अर्थ समझ नहीं पाया था. यह नहीं सोच सका था कि मां के लिए यह एकांतवास कितना कठिन होगा.

मगर आज जब मुझे 10 दिनों के एकांतवास से आजादी मिली तो समझ में आया कि हमेशा से मुझे हर तरह की आजादी देने वाली मां को मैं ने किस कदर कैद कर के रखा है. आज मैं समझ सकता हूं कि मां जब अकेली कमरे में बैठी खाना खाती होंगी तो दिल में कैसी हूक उठती होगी. कैसे निबाला गले में अटक जाता होगा. उस समय कोई उन की पीठ पर थपकी देने वाला भी नहीं होता होगा. खाना आधा पेट खा कर ही बिस्तर पर लुढ़क जाती होंगी. कभी आंखें नम होती होंगी तो कोई पूछने वाला नहीं होता होगा. बच्चों के साथ हंसने वाली मां हंसने को तरस जाती होंगी और पुराने दिनों की भूलभुलैया में खुद को मशगूल रखने की कोशिश में लग जाती होंगी. सुबह से शाम तक अपनी खिड़की के बाहर उड़ते मचाते पक्षियों के झुंड में अपने दुखदर्द का भी कोई साथी ढूंढ़ती रह जाती होंगी.

अस्पताल की सारी कागजी कार्यवाही पूरी करने के बाद मैं ने गाड़ी बुक की और घर के लिए निकल पड़ा. अचानक घर पहुंच कर मैं सब को सरप्राइज देना चाहता था खासकर अपनी मां को. आइसोलेशन के इन 10 दिनों में मैं ने बीती जिंदगी का हर अध्याय फिर से पढ़ा और समझा था. मुझे एहसास हो चुका था कि एकांतवास का दंश कितना भयानक होता है. मैं ने मन ही मन एक ठोस फैसला लिया और मेरा चेहरा संतोष से खिल उठा.

घर पहुंचा तो स्वागत में प्रिया और दोनों बच्चे आ कर खड़े हो गए. सब के चेहरे खुशी और उत्साह से खिले हुए थे. मगर हमेशा की तरह एक चेहरा गायब था. प्रिया और बच्चों को छोड़ मैं सीधा घर के उसी उपेक्षित कमरे में गया. मां मुझे देख कर खुशी से चीख पड़ीं. वे दौड़ कर आईं और रोते हुए मुझे गले लगा लिया. मेरी आंखें भी भीग गई थीं. मैं उन के पांवों में पड़ कर देर तक रोता रहा. फिर उन्हें ले कर बाहर आया.

मैं ने पिछले कई सालों से आइसोलेशन का दर्द भोगती अपनी बूढ़ी मां से कहा, "मां, आज से आप हम सब के साथ एक ही जगह रहेंगी. आप अकेली एक कमरे में बंध कर नहीं रहेंगी. मां पूरा घर आप का है."

मां विस्मित सी मेरी तरफ प्यार से देख रही थीं. आज प्रिया ने भी कुछ नहीं कहा. शायद मेरी अनुपस्थिति में दूर रहने का गम उस ने भी महसूस किया था. बच्चे खुशी से तालियां बजा रहे थे और मेरा दिल यह सोच कर बहुत सुकून महसूस कर रहा था कि आज मैं ने मां को एकांतवास से आजादी दिलाई है. उधर मां को लग रहा था जैसे बेटे की नैगेटिव रिपोर्ट से उन की जिंदगी पौजिटिव हो गई. ●

समृद्धि के अवसरों का प्रदेश
उत्तर प्रदेश

> **उत्तर प्रदेश में जिस तरह औद्योगीकरण को बढ़ावा दिया जा रहा है, वह राज्य में विकास का सुनहरा दौर लेकर आएगा। नये उद्योग लगाने के लिए जो सुविधाएँ प्रदान करायी जा रही हैं, उनके परिणामस्वरूप बहुत से देशी-विदेशी निवेशक उत्तर प्रदेश में आने के इच्छुक हैं। बुनियादी ढाँचे में भी जबरदस्त सुधार किया जा रहा है, जो उद्योगों के विकास के लिए बहुत आवश्यक है। सभी महत्वाकांक्षी परियोजनाओं पर तेजी से काम हो रहा है, जिससे वे सही समय पर पूर्ण हो सकें। लाखों नवयुवकों को रोजगार के अवसर प्रदान कराये गये हैं। मुझे पूरा यकीन है कि उत्तर प्रदेश अपने औद्योगीकरण और विकास के लक्ष्यों को पाने में अवश्य सफल होगा।**
>
> **— नरेन्द्र मोदी,प्रधानमंत्री**

उत्तर प्रदेश ने राज्य में बिजनेस के अवसरों के नए दरवाजे खोल दिए हैं। राज्य में बिजनेस करना आसान हो, इसके लिए कई अहम कानूनी बदलाव किए गए हैं। इसी का परिणाम है कि हाल ही में ईज ऑफ डूइंग बिजनेस (ईओडीबी) रैकिंग में प्रदेश ने 10 पायदान की लंबी छलांग लगाई है। प्रदेश इस मायने में पूरे देश में दूसरे नंबर पर पहुंच गया है,जो प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के आत्मनिर्भर भारत के सपने को पूरा करने की दिशा में राज्य के प्रयासों को दर्शाता है।

इंफ्रास्ट्रक्चर के आभाव व पूर्व में कतिपय अन्य कारणों से, यूपी देश के उन राज्यों में रहा है, जहां औद्योगिकीकरण कम हुआ है। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के नेतृत्व में इस स्थिति को दूर करने के लिए काफी प्रयास किए गए हैं। सरकार का कामकाज संभालने के तुरंत बाद उन्होंने राज्य में निवेश और उद्योगों को आकर्षित करने के लिए नीतियों में अभूतपूर्व सुधार किए हैं। अब इन प्रयासों का सुखद असर दिखने लगा है।

इसके लिए राज्य सरकार, सबसे पहले 'औद्योगिक निवेश और रोजगार प्रोत्साहन नीति, 2017' लेकर आई। नीति में ईओडीबी (कारोबारी सहूलियत) के लिए प्रक्रियाओं के सरलीकरण, समयबद्ध मंजूरी, एकल खिड़की प्रणाली, वाणिज्यिक गतिविधियों में आसानी, अन्य नियामकों में बदलाव, औद्योगिक सुरक्षा और राज्य निवेश प्रोत्साहन बोर्ड जैसे सात अहम कदमों को शामिल किया गया। इसके लिए सरकार ने नीतिगत स्तर पर, बिजनेस के अनुकूल नीतियों को जारी रखा। साथ ही उद्योगपतियों और निवेशकों के सुझावों को शामिल करते हुए, प्राथमिकता वाले क्षेत्रों के लिए खास नीतियां बनाई।

राज्य सरकार नए निवेश को आकर्षित करने के लिए मौजूदा नियमों को सरल बनाने के लिए प्रतिबद्ध है। निवेशकों की आवेदन प्रक्रियाओं को तेजी से मंजूरी देने के लिए 'निवेश मित्र' के रूप में बनाई गई एकल–खिड़की प्रणाली का सफल क्रियान्वयन, राज्य की प्रगति में अहम भूमिका निभा रहा है। बंद पड़े बिजनेस और उद्योगों को दोबारा से शुरू करने के लिए राज्य सरकार ने ईज ऑफ डूइंग बिजनेस से संबंधित सुधार जिला स्तर पर भी शुरू किए हैं। इसके अलावा जिला आधारित ईज ऑफ डूइंग बिजनेस रैकिंग जारी करने की पहल की गई है, जो हर महीने जारी होगी।

कामगारों को रोजगार प्रदान करने के लिए राज्य की औद्योगिक इकाइयों का भी राज्य सर्वेक्षण करा रहा है।

उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के अनुसार, उत्तर प्रदेश सरकार प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के आत्मनिर्भर भारत के सपने को सच

करने के लिए निरंतर प्रयास कर रही है।

बिजनेस प्रक्रिया को आसान करने के लिए राज्य सरकार ने 20 से अधिक विभागों में अहम बदलाव किए हैं। इसके तहत इन्वेस्ट यूपी (उद्योग बंधु), श्रम विभाग, प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड, वाणिज्यिक कर, बिजली, स्टाम्प और पंजीकरण, आईडीएएस, आबकारी, खाद्य सुरक्षा और औषधि और दूसरे अन्य विभाग शामिल हैं।

राज्य को व्यापार–अनुकूल बनाने के लिए विभिन्न आईटी–आधारित मॉडयूल को सफलतापूर्वक लागू किया है। यूपी इन्वेस्टर्स समिट 2018 के दौरान लॉन्च किया गया सिंगलविंडो प्लेटफॉर्म, निवेश मित्र, यूपी की ईओडीबी रैंकिंग में दूसरा स्थान हासिल करने के पीछे प्रमुख कारणों में से एक है। यही नहीं उद्योग विभाग, एमएसएमई, ग्रामीण विकास, पंचायती राज, कृषि और सिंचाई विभागों के जरिए रोजगार प्राप्त करने के बड़े अवसर मौजूद हैं।

जमीन पर दिख रहा है बदलाव

ईओडीबी रैंकिंग यूपी राज्य सरकार की प्रतिबद्धता और कठिन परिश्रम का सही आकलन है। योगी आदित्यनाथ सरकार ने राज्य में 'ईज ऑफ डूइंग बिजनेस' सुनिश्चित करने की दिशा में हाल ही में राष्ट्रीय स्तर पर पहचान बनाई है। क्योंकि देश के 36 राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों में दूसरे स्थान पर पहुंचने के लिए यूपी ने दस स्थानों की छलांग लगाई है। केंद्रीय व्यापार संवर्धन विभाग आंतरिक ट्रेड (डीपीआईआईटी) द्वारा हाल ही में राज्य व्यापार सुधार कार्य योजना (बीआरएपी) मूल्यांकन रिपोर्ट 2019 के तहत इन रैंकिंग की घोषणा की गई।

राज्य द्वारा 45 बिजनेस नियमन क्षेत्रों में 187 सुधार किए हैं। जिसके आधार पर राज्य को ऊंची रैंकिंग मिली है। इसके अलावा परमिट लेना, करारनामे को उचित पालन , श्रम और निर्माण के लिए जरूरी कदम, एकल–खिड़की अनुमोदन प्रणाली और भूमि प्रशासन, वाणिज्यिक विवाद समाधान, पर्यावरण पंजीकरण, ऑनलाइन टैक्स रिटर्न फाइलिंग, निरीक्षण सुधार और एकल–खिड़की जैसे अहम कदम उठाए गए हैं।

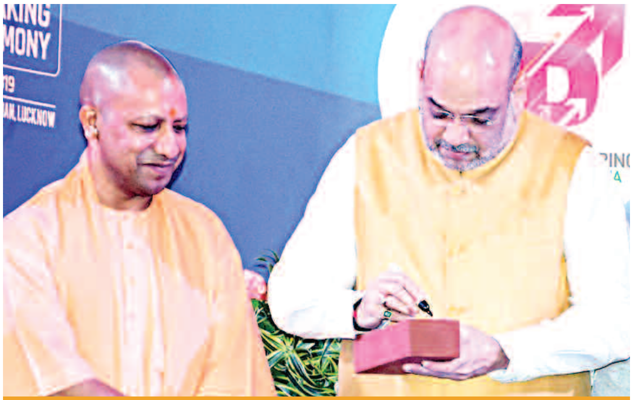
अंतर्राष्ट्रीय मानदंडों के अनुसार सही मायने में ईओडीबी बनाने के लिए यूपी सरकार की प्रतिबद्धता इस तथ्य से जाहिर होती है कि उसने डीपीआईआईटी द्वारा अनुशंसित 187 सुधार कार्रवाई बिंदुओं में से 186 को लागू किया है। डीपीआईईटी एजेंसी सभी राज्यों में वांछित बदलावों की सिफारिश करने के लिए जिम्मेदार है, ताकि सभी राज्य जरूर कदम उठाकर अंतरर्राष्ट्रीय स्तर पर भारत की रैंकिंग में सुधार लाने में सहयोग कर सके।

एकल खिड़की व्यवस्था

उत्तर प्रदेश में औद्योगिक और आधारभूत संरचना में निवेश की सुविधा के लिए एकल खिड़की (उद्योग बंधु) एजेंसी बनाई गई है। उद्योग बंधु, निवेशकों की सुविधा के लिए राज्य के बहुप्रचलित पोर्टल, 'निवेश मित्र' का भी प्रबंधन करता है। पोर्टल मौजूदा और भावी निवेशकों और उद्यमियों को संबंधित विभागों से ऑनलाइन क्लीयरेंस, एनओसी के लिए एक सक्षम उपयोगकर्ता के अनुकूल, उद्यमी केंद्रित वेब एप्लिकेशन प्रदान करता है। यह स्वचालित रूप से प्रत्येक चरण में उद्यमियों को एसएमएस और ई–मेल प्रतिक्रिया भेजता है। वर्तमान में, 18 उद्योग विभागों और चार औद्योगिक विकास प्राधिकरणों की सेवाएं निवेश मित्र के तहत शामिल हैं।

कठिन परिश्रम

मुख्यमंत्री ने 'ईओडीबी' के महत्व को बहुत पहले ही पहचान कर ली थी। उनकी सरकार ने उत्तर प्रदेश की औद्योगिक निवेश और रोजगार संवर्धन नीति, 2017 में इन प्रावधानों की परिकल्पना की थी। ईओडीबी को समय पर मंजूरी और बेहतर सेवा देना सुनिश्चित करने के लिए एक महत्वपूर्ण नीति के रूप में शामिल किया गया था। नीति में इस बात पर भी जोर दिया गया कि स्वीकृतियों के लिए एकल खिड़की बनाना ईओडीबी के लिए बेहद महत्वपूर्ण है। राज्य में तेजी से औद्योगिकीकरण के लिए निवेश को बढ़ावा दिया जा रहा है।



निवेशकों की बढ़ी दिलचस्पी

फरवरी 2018 में इन्वेस्टर्स समिट आयोजित किया गया था। उसमें सैकड़ों भारतीय और विदेशी निवेशकों और उद्योगपतियों ने भाग लिया। इस दौरान 4.68 लाख करोड़ रुपये के एमओयू पर हस्ताक्षर किए गए। इसके पांच महीनों के भीतर, जुलाई 2018 में 60,000 करोड़ रुपये की 81 परियोजनाओं के लिए पहला ग्राउंड–ब्रेकिंग समारोह आयोजित किया गया। एक वर्ष के भीतर, 60,000 करोड़ रुपये से अधिक की 200 से अधिक परियोजनाओं के लिए दूसरा ग्राउंड–ब्रेकिंग समारोह भी आयोजित किया जा चुका है। यही नहीं अभी तक निवेशकों की बैठक में हस्ताक्षर किए गए 25% से अधिक एमओयू वास्तविक परियोजनाओं के रूप में तब्दील भी हो गए हैं।

नीतियों में क्रांतिकारी बदलाव

विभिन्न औद्योगिक क्षेत्रों के लिए संशोधित नीतियों ने कृषि और खाद्य प्रसंस्करण, इलेक्ट्रिक मोबिलिटी, रक्षा और एयरोस्पेस विनिर्माण, आईटी और इलेक्ट्रॉनिक्स विनिर्माण, पर्यटन और फिल्म एवं नवीकरणीय ऊर्जा जैसे विभिन्न उद्योगों के लिए सुलभ नीतियों को तैयार करने में मदद की है। इस प्रक्रिया में तेजी जारी है। यहां तक कि कोविड–19 के दौर में भी, 7,500 करोड़ रुपये के 36 नए निवेश प्रस्ताव प्राप्त हुए। इनमें से उन्नीस विदेशी निवेशकों के प्रस्ताव हैं।

आत्मनिर्भर भारत अभियान

यूपी में एमएसएमई को 26,000 करोड़ रुपए के ऋण दिए गए, इससे 24 लाख रोजगार का सृजन हुआ है।

कोविड–19 महामारी के कारण आर्थिक मंदी के मद्देनजर सरकार द्वारा घोषित किए गए आत्मनिर्भर भारत अभियान के तहत राज्य ने एक बड़ा कदम उठाया है। यूपी सरकार ने एमएसएमई को 26,000 करोड़ रुपये से अधिक के कोलैट्रल (बिना गारंटी) मुक्त ऋण प्रदान किए हैं। मई में योजना शुरू होने के बाद से 10 लाख एमएसएमई इकाइयों को ये ऋण दिए गए हैं। योजना की घोषणा के तुरंत बाद यूपी पहला राज्य था, जिसने इस तरह के ऋणों का वितरण किया। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने ऑनलाइन ऋण मेले में 57,000 नई एमएसएमई इकाइयों को 2,000 करोड़ रुपये से अधिक के ऋण वितरित किए, जो कि इस तरह का पहला ऑनलाइन मेला था।

वास्तव में, मुख्यमंत्री आदित्यनाथ पहले से ही एमएसएमई क्षेत्र को राज्य के विकास इंजन के रूप में पहचान दे रहे हैं। उनकी सोच का परिणाम है कि वन डिस्ट्रिक्ट वन प्रोडक्ट (ओडीओपी) योजना चलाई जा रही है, जो यूपी के विभिन्न जिलों में उद्योगों को प्रोत्साहित करने के लिए चलाई जा रही है। यह उद्योग भी एमएससएमई क्षेत्र में आते हैं। मुख्यमंत्री ने इस क्षेत्र में रोजगार की अपार संभावनाओं की पहचान की है।

रोजगार का सृजन

26 जून को राज्य सरकार द्वारा ऑनलाइन रोजगार मेले का आयोजन किया गया, जहां 1.35 लाख नई एमएसएमई इकाइयों को 4,500 करोड़ रुपए के ऋण दिए गए। अगस्त में, एक बार फिर, लगभग 1.30 लाख एमएसएमई उद्योगों को 4,661 करोड़ रुपए के ऋण दिए गए। इस प्रकार, अब तक 3.5 लाख से अधिक नए एमएसएमई को 13,000 करोड़ रुपये से अधिक के ऋण दिए जा चुके हैं। इस दौरान 4.25 लाख से अधिक मौजूदा एमएसएमई को 12 हजार करोड़ के ऋण दिए गए।

बड़ी संख्या में एमएसएमई ने राज्य में अपने बिजनेस का विस्तार किया है या संचालन शुरू किए हैं, जिससे राज्य में 24 लाख से अधिक रोजगार के अवसर पैदा हुए। इन कदमों से और अधिक नौकरियों के पैदा होने की संभावना है क्योंकि एक एमएसएमई के अंदर 100 लोगों तक को रोजगार देने की क्षमता होता है या फिर वह उसके अवसर पैदा कर सकती हैं। 3.5 लाख से अधिक नए एमएसएमई ने अपना संचालन अभी शुरू किया है, आने वाले समय में वह अधिक अवसर पैदा करेंगी, इसके साथ ही सरकार उन्हें वित्तीय सहायता प्रदान करने के लिए प्रतिबद्ध है।

राज्य सरकार ने उन 31 जिलों में रोजगार के अवसर पैदा करने के लिए अलग से कदम उठाए हैं जहां 25 हजार से अधिक प्रवासी कामगार पहुंचे हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 26 जून को वर्चुअल तरीके से 'गरीब कल्याण रोजगार अभियान' के तहत रोजगार मेले का शुभारंभ किया गया, जो कि आत्मनिर्भर भारत पैकेज का एक हिस्सा है। उत्तर प्रदेश में वापसी करने वाले कामगारों को लेकर राज्य सरकार ने उपयुक्त नौकरियों को सुनिश्चित करने के लिए कामगारों की कौशल क्षमता की पहचान सुनिश्चित करने की व्यवस्था की है।

मुख्य बिन्दु

94 लाख से अधिक मजदूरों को मनरेगा के तहत मिला रोजगार

एमएसएमई क्षेत्र में 50 लाख को रोजगार मिला

कुशल मजदूरों के लिए 11 लाख नौकरियों के सृजन के लिए एमओयू पर हस्ताक्षर किए गए

कोविड–19 के दौरान यूपी देश में रोजगार सृजन में सबसे ज्यादा योगदान देने वालों में से एक राज्य है

मार्च 2017 से यूपी सरकार द्वारा भरे गए पदों की संख्या

- पुलिस विभाग में –1,37,253
- बेसिक शिक्षा विभाग में – 54,706
- राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन में – 28,622
- उत्तर प्रदेश लोक सेवा आयोग में – 26,103
- उत्तर प्रदेश अधीनस्थ चयन बोर्ड में –16,708
- माध्यमिक शिक्षा विभाग में –14,000
- स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग में–8,556
- उत्तर प्रदेश पावर कॉर्पोरेशन में – 6,446
- उच्च शिक्षा विभाग में – 4,615
- मेडिकल शिक्षा विभाग में –1,112
- सहकारी विभाग में –726
- शहरी विकास विभाग में –700
- वित्त विभाग में – 614
- तकनीकी शिक्षा में – 365

3 लाख रिक्तियों को भरने के लिए बड़ा अभियान

यूपी के मुख्यमंत्री पिछले तीन–साढ़े तीन साल से लंबित सरकारी विभागों में ‘सभी रिक्त पदों को भरें’ की योजना को लेकर आए। वास्तव में, विभिन्न विभागों में 3 लाख से अधिक नियुक्तियां पहले ही भरी जा चुकी थी, जबकि 86 हजार से अधिक पदों पर नियुक्ति प्रक्रिया चल रही है। यह देश के किसी भी अन्य राज्य सरकार के आंकड़ों से अधिक है।

पिछले साढ़े तीन वर्षों के दौरान नियुक्ति की अधिकतम संख्या पुलिस विभाग में रही है, जहां 2017 के बाद से 1.37 लाख से अधिक लोगों को शामिल किया गया है। यह पुलिस को मजबूत बनाने और आधुनिकीकरण के लिए मुख्यमंत्री की नीति के एक बेहतर कानून और व्यवस्था की स्थिति के अनुरूप है। गौरतलब है कि यूपी में योगी सरकार से पहले 15 सालों में केवल 2.91 लाख नौकरियां सृजित हुई थीं। मौजूदा सरकार ने हर साल औसतन एक लाख नौकरियां सृजित कीं। इसके अलावा 86,000 पदों के लिए भर्ती प्रक्रिया जारी है।

सीएम योगी ने निर्देश दिया है कि भर्ती निष्पक्ष और पारदर्शी तरीके से की जाए। उन्होंने छह महीने में रिक्त पदों को भरने के लिये कहा है।

सौंदर्य
समस्याएं

मेरे हाथों के ऊपरी हिस्से पर लाल रंग के छोटेछोटे दाने हो जाते हैं. हालांकि इन से मुझे खुजली या दर्द नहीं होता, लेकिन इन की वजह से मैं स्लीवलैस ड्रैस नहीं पहन पाती हूं. इन को दूर करने का कोई उपाय बताएं?

स्किन पर लाल रंग के छोटेछोटे दाने यानी बंप्स हो जाने की समस्या को केराटोटिस पाइलेरिस कहा जाता है. लगभग 50% लोग इस समस्या से पीड़ित हैं. बंप्स आमतौर पर लाल और सफेद रंग के छोटे पिंपल्स की तरह दिखते हैं. वास्तव में ये कुछ और नहीं, बल्कि डैड स्किन होती है, जिस से बालों के रोम में रुकावट पैदा हो सकती है. ये केवल आप के हाथों की भुजाओं पर ही नहीं, बल्कि कूल्हों और जांघों के पीछे भी हो सकते हैं. इन से छुटकारा पाने के लिए आप दिन में 2 बार अच्छे मौइश्चराइजर का इस्तेमाल करें. आप सेलीसिलिक ऐसिड और अल्फा हाइड्रौक्सी चुन सकती हैं. विटामिन ए युक्त क्रीम से स्किन सैल्स की हालत बेहतर होती है. ऐक्सफोलीएशन से डैड स्किन सैल्स अच्छी तरह से उतर जाती हैं. आप ऐक्सफोलिएटिंग स्क्रब का भी इस्तेमाल कर सकती हैं. ध्यान रहे कि कोई भी क्रीम लगाने से पहले डर्मैटोलौजिस्ट की सलाह जरूर लें. बेहतर रिजल्ट पाने के लिए इन का नियमित रूप से इस्तेमाल करें.

मेरा फेस बारबार धोने से चिपचिपा दिखाई देता है. मैं फेस पर कोई क्रीम नहीं लगाती, लेकिन देखने में ऐसा लगता है जैसे बहुत सारी चिपचिपी क्रीम मैं ने मुंह पर पोती हुई है. कृपया कोई उपाय बताएं?

आप की स्किन बेहद औयली है और औयली स्किन वाले लोग अकसर अपनी स्किन को ले कर परेशान रहते हैं. लेकिन जामुन औयली स्किन के लिए बैस्ट है. यह आप की त्वचा से अतिरिक्त तेल को कम करने में मददगार है. इस के लिए आप अपनी त्वचा पर जामुन से बना फेस पैक लगा सकती हैं. औयली स्किन के लिए जामुन का फेस पैक बनाने के लिए आप जामुन के गूदे को निकाल कर एक बाउल में रखें. अब आप इस में 1 चम्मच आंवले का रस और 1 चम्मच गुलाबजल मिला लें. इस के बाद आप इस मिश्रण को अच्छे से मैश कर लें. जब यह अच्छे से मिल कर गाढ़ा पेस्ट बन जाए, तो आप इस फेस पैक को अपने चेहरे पर लगाएं. 20-30 मिनट के बाद चेहरा धो लें.

मेरी उम्र 20 साल है. मेरे बाल बहुत औयली हैं. इसलिए मुझे लगभग रोज ही उन को धोना पड़ता है. लेकिन अब मेरे बालों में रूसी भी होने लगी है. मैं ऐसा क्या करूं जिस से मेरी परेशानी दूर हो जाए?

आप गेंदे के फूल के हेयर टौनिक का इस्तेमाल करें. गेंदे के फूल में फाइटोकांस्टीट्यून्ट्स होते हैं, जो रूसी को खत्म करने के लिए जाने जाते हैं. साथ ही यह बालों को चिपचिपा होने से भी बचाता है. औयली बाल वाले लोगों के लिए गेंदे का फूल बहुत अच्छा घरेलू उपाय है. इस का इस्तेमाल करने के लिए गेंदे के कुछ सूखे फूलों को कुनकुने पानी में डाल कर उबलने के लिए छोड़ दें. अब इस का पानी निथार लें और शैंपू करने के बाद एक बार अपने बालों को इस पानी से धो लें. डैंड्रफ साफ हो जाएगा.

मौनसून में मेरे बाल बहुत रूखे हो जाते हैं. कोई ऐसा उपाय है जिस से इस मौसम में मेरे बाल मुलायम बने रह सकें?

मेथीदाना हर मौसम में बालों का रूखापन दूर करने के लिए अच्छा होता है. चूंकि मौनसून में बालों में रूखापन जल्दी आ जाता है, इसलिए इस मौसम में मेथीदाना का हेयर पैक लगाना बहुत फायदेमंद होता है. इस का उपयोग करने के लिए मेथी के बीजों को रात भर पानी में भिगो कर रख दें. सुबह पानी निथार कर इन बीजों का पेस्ट बना लें और इस में 2 पके केले और 1 अंडे की सफेदी मिला कर पैक तैयार करें. अब इस पैक को बालों पर लगाएं और 1 घंटे के लिए लगा कर छोड़ दें. इस के बाद पानी से धो लें. आप के बालों में चमक आ जाएगी और रूखापन भी कम हो जाएगा.

मेरी स्किन औयली है. मुझे ऐसा लगता है कि औयली स्किन को मौइश्चराइज करने से वह और भी चिपचिपी बन जाती है. क्या मानसून के मौसम में औयली स्किन को मौइश्चराइज करना जरूरी है?

जी हां, औयली स्किन को भी मौइश्चराइज करना पड़ता है. आप औरेंज जूस और ऐलोवेरा जैल से बने हाइड्रेटिंग फेस मास्क को लगा सकती हैं, जो औयली स्किन से अतिरिक्त सीबम को सोखने में सक्षम होता है और त्वचा को बेहतरीन बनाता है. इस के लिए सब से पहले 1 बड़ा चम्मच ताजा औरेंज जूस और 1 चम्मच ऐलोवेरा का जूस लें. एक छोटी कटोरी में दोनों को मिलाएं. इसे फेस पर अप्लाई करने से पहले अपने चेहरे को साफ करें और साफ उंगलियों से पेस्ट लगाएं. आंखों के पास इसे लगाने से बचें वरना जलन हो सकती है. लगभग 20 मिनट के लिए पेस्ट चेहरे पर लगा कर छोड़ दें और फिर कुनकुने पानी से धो लें.

मेरी आयु 30 साल है. मेरे चेहरे के पोर्स अभी से बड़े दिखाई देने लगे हैं. मैं क्या करूं. जिस से मेरे फेस के पोर्स बंद हो जाएं और मेरी स्किन पहले जैसी हो जाए?

ऐलोवेरा चेहरे को मौइश्चराइज करता है और बड़े पोर्स को संकुचित करता है. ऐलोवेरा पत्ते के अंदर भरा जैल चेहरे को पोषण प्रदान करता है और चेहरे पर जमे औयल और गंदगी को दूर करता है, जिस से पोर संकुचित हो जाते हैं. अपने फेस के पोर्स पर ऐलोवेरा जैल लगा कर कुछ देर तक हलके हाथों से मसाज करें. इसे चेहरे पर 10 मिनट के लिए छोड़ दें. फिर ठंडे पानी से चेहरा धो लें.

मेरी उम्र 25 साल है. मेरे माथे पर अभी से झुर्रियां आ गई हैं, जो भद्दी दिखती हैं. क्या इन को हटाने का कोई घरेलू उपाय है?

उम्र से पहले अगर आप के माथे पर झुर्रियां आ गई हों, तो अलसी का तेल एक बहुत ही अच्छा और अस्थाई घरेलू तरीका है. इस तरीके में आप को अलसी के तेल से मालिश नहीं करनी है, बल्कि 1 चम्मच अलसी का तेल दिन में 3-4 बार पीना है. यह त्वचा की बाहरी परतों को ऊपर उठाते हैं, जिस से माथे की महीन रेखाएं और झुर्रियां कम होती हैं.

-समस्याओं के समाधान ब्यूटी ऐक्सपर्ट ***इशिका तनेजा*** *द्वारा* ●

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें :** गृहशोभा, **ई-8**, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

ऐसिडिटी दूर करने के टिप्स

लगातार गैस की समस्या से परेशान रहती हैं, तो ये तरीके जरूर अपनाएं...

त्योहार में बनने वाले पकवानों का स्वाद ही कुछ ऐसा होता है कि उन्हें खाने से खुद को रोकना जरा मुश्किल है. इन में से ज्यादातर पकवान तलेभुने या फिर बहुत मीठे होते हैं. ऐसे पकवानों का ज्यादा मात्रा में सेवन गैस और अपच की समस्या को निमंत्रण देता है.

आइए, जानते हैं गैस और अपच की समस्या से निबटने के कुछ उपाय:

बदहजमी के कारण

रोजमर्रा की जिंदगी में अपच और गैस की समस्या बने रहने के निम्न कारण हैं:

- अनियमित नींद.
- भोजन में मसाले और तेल का अधिक सेवन.
- असमय भोजन करना.
- भोजन के बीच में ज्यादा अंतराल.
- खाना जल्दीजल्दी चबा कर खाना.
- देर रात तक जागना.
- तंबाकू, शराब का सेवन करना.

करें इन का सेवन

- खाने के बाद गुड़ खाएं. इस से खाना पचाना आसान हो जाएगा.
- सुबह खाली पेट कम से कम 2 गिलास कुनकुना पानी पीने से ऐसिडिटी खत्म हो जाती है.

- खाने के बाद लौंग चूसने से ऐसिडिटी से तुरंत राहत मिलती है.

- सुबह खाली पेट तुलसी के पत्ते खाने से ऐसिडिटी की समस्या जड़ से मिट जाती है. तुलसी के पत्तों को पानी में उबाल कर पानी पी भी सकते हैं.

- खाने के बाद आधा चम्मच सौंफ खाने से ऐसिडिटी से राहत मिलती है.
- ऐसिडिटी होने पर आलू को सेंक कर उस का छिलका उतार उस में नमक और थोड़ी सी मिर्च लगा कर खाने से तुरंत फायदा होता है.
- ऐसिडिटी होने पर एक चुटकी सोडा और $^1/_2$ चम्मच भुना व पिसा जीरा, 8 बूंदें नीबू का रस और थोड़ा नमक $^1/_2$ गिलास पानी में मिला कर पीने से राहत मिलती है.
- मुनक्का को दूध में उबालें व ठंडा कर पीएं. ऐसिडिटी में आराम मिलता है.

- अदरक के रस में हींग, काला नमक मिला कर खाने से गैस की तकलीफ ठीक होती है.
- केला प्रतिदिन खाने से ऐसिडिटी धीरेधीरे खत्म हो जाती है.
- $^1/_2$ चम्मच अजवाइन को कुनकुने पानी के साथ बिना चबाए खाने से गैस से राहत मिलती है.

- 1 चम्मच मेथीदाना और 1 चुटकी हींग मिला कर एकसाथ पीस इस का सेवन कुनकुने पानी के साथ करें. गैस से तुरंत राहत मिलती है.

क्या न खाएं

- फ्रोजन पोल्ट्री या डेयरी उत्पाद. इन में हाई प्रोटीन और फैट होता है जिसे पचाना मुश्किल होता है.
- व्हाइट शुगर या इस के अधिक इस्तेमाल से बनी चीजें.
- नीबू, अंगूर, अनार व सेब इत्यादि का सेवन संतुलित मात्रा में करें. इन का जरूरत से ज्यादा सेवन फायदे के बजाए सेहत को नुकसान ही पहुंचाएगा.
- दूध पीना पसंद है तो बिना चीनी का लो फैट मिल्क ठंडा या रूम टैंपरैचर वाला ही पीएं.
- मिल्क टी और कौफी से परहेज करें.
- इंस्टैंट फूड न ही लें तो अच्छा है.

-प्रतिनिधि ●

गुलाबजामुन

सामग्री चाशनी बनाने की

- 1 कप चीनी
- 1 कप पानी
- थोड़ा सा इलायची पाउडर
- 1 बड़ा चम्मच नीबू का रस
- 2 बड़े चम्मच गुलाब जल.

सामग्री गुलाबजामुन बनाने की

- 1 कप मिल्क पाउडर
- 4 बड़े चम्मच मैदा
- 1 बड़ा चम्मच सूजी
- चुटकीभर बेकिंग सोडा
- 1 बड़ा चम्मच घी
- 1 बड़ा चम्मच दही
- 4-5 बड़े चम्मच दूध.

अन्य सामग्री

- तलने के लिए घी या तेल
- गार्निशिंग के लिए ड्राईफ्रूट्स.

विधि

एक पैन में चीनी व पानी मिला कर धीमी आंच पर तब तक चलाती रहें जब तक वह स्टिकी न हो जाए. फिर इलायची पाउडर डालें. अब क्रिस्टल बनने से रोकने के लिए नीबू का रस डाल ढक कर एक तरफ रख दें. फिर गुलाबजामुन बनाने के लिए एक मिक्सिंग बाउल में मैदा, मिल्क पाउडर, सूजी और बेकिंग सोडा डाल कर अच्छी तरह मिक्स करें. फिर इस में घी व दही मिला कर अच्छी तरह चलाते हुए इस में दूध मिला कर सौफ्ट डो तैयार करें. इस डो की छोटीछोटी बौल्स बना कर उन्हें सुनहरा होने तक तल कर उन्हें गरम चाशनी में डाल कर 40 मिनट के लिए ढक कर रख दें. फिर ड्राईफ्रूट्स से सजा कर सर्व करें.

मीठे स्वाद जो रहें याद

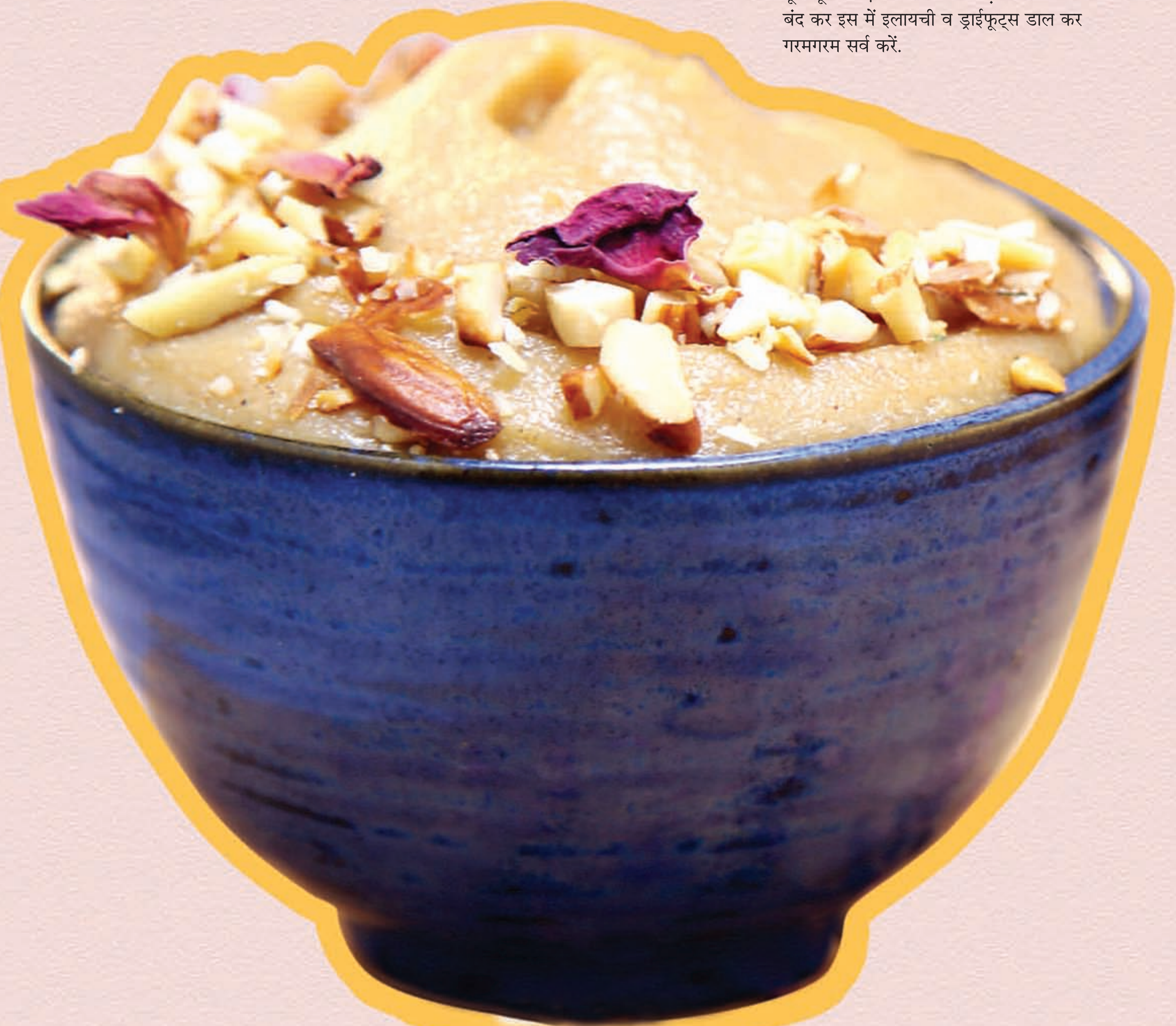
राजगिरा हलवा

सामग्री

• 1 कप राजगिरा आटा • $2\frac{1}{2}$ कप दूध • 8 बड़े चम्मच घी • $\frac{1}{2}$ कप चीनी • थोड़ा सा इलायची पाउडर • थोड़े से काजू व बादाम कटे हुए.

विधि

एक पैन में धीमी आंच पर दूध पकाएं. पकने पर उस में चीनी डाल कर अच्छी तरह चलाएं. अब एक अन्य पैन में घी गरम कर उस में राजगिरा आटा डाल कर तब तक चलाएं जब तक कि वह सुनहरा न हो जाए. फिर इस में धीरेधीरे दूध डालते हुए धीमी आंच पर थोड़ी देर चलाएं. जब दूध सूख जाए और शीरा घी छोड़ने लगे तब आंच बंद कर इस में इलायची व ड्राईफ्रूट्स डाल कर गरमगरम सर्व करें.



बेसन के लड्डू

सामग्री

- 1 कप बेसन
- थोड़ा सा इलायची पाउडर
- $1/4$ कप घी
- $1/2$ कप पिसी हुई चीनी
- गार्निशिंग के लिए थोड़ा सा पिस्ता कटा.

विधि

बेसन को छान लें. भारी तले वाली कड़ाही में घी गरम कर बेसन को हलका सुनहरा होने तक भूनें. तैयार मिश्रण को थाली में निकाल कर थोड़ा ठंडा करें और फिर इस में इलायची पाउडर व चीनी अच्छी तरह मिक्स करें. मिश्रण के लड्डू बना कर पिस्ते से सजा कर सर्व करें.

स्टफ्ड मावा लड्डू

सामग्री

• 1 कप खोया या मावा • $^{1}/_{2}$ कप पाउडर शुगर • $^{1}/_{2}$ बड़ा चम्मच घी • $^{1}/_{4}$ कप मिक्स्ड ड्राईफ्रूट्स • 4 बड़े चम्मच नारियल कद्दूकस किया • थोड़ा सा पिस्ता.

विधि

एक नौनस्टिक पैन में घी गरम कर मावा डाल कर 2 मिनट चलाएं. फिर उस में चीनी डाल कर मिलाते हुए आंच से हटा कर ठंडा होने के लिए रख दें. इस के बाद हाथ में घी लगा कर इस मिक्स्चर से स्मूद बौल्स बनाएं. उन्हें हलका सपाट कर के बीच में गहरा कर ड्राइफ्रूट्स भर कर इन के किनारों को बंद कर पुनः स्मूद बौल्स बनाएं. फिर पिस्ते व नारियल में लपेट कर थोड़ी देर सैट होने के लिए रखें और फिर सर्व करें.

मोदक

सामग्री भरावन की

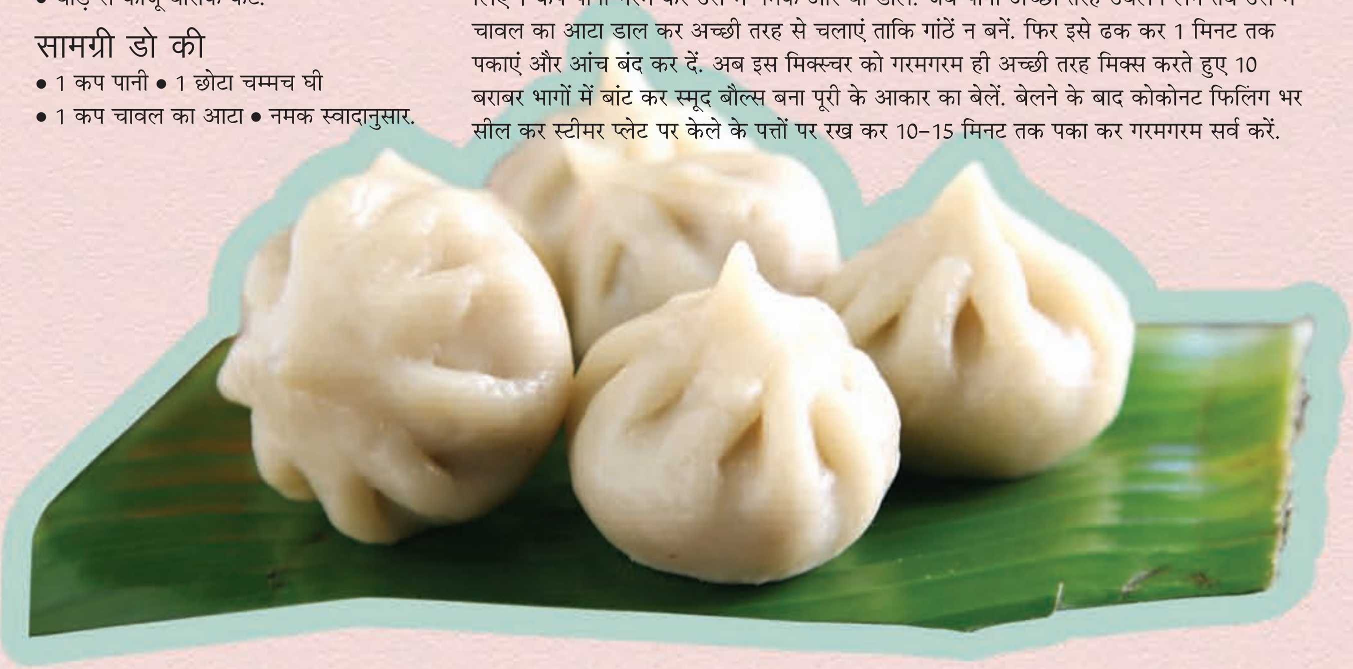
- थोड़ा सा पानी • 1 कप गुड़ कद्दूकस किया
- 2 कप नारियल कद्दूकस किया • थोड़ा सा इलायची पाउडर • 2 बड़े चम्मच घी
- थोड़े से काजू बारीक कटे.

सामग्री डो की

- 1 कप पानी • 1 छोटा चम्मच घी
- 1 कप चावल का आटा • नमक स्वादानुसार.

विधि

एक पैन में पानी और गुड़ डाल कर मीडियम आंच पर पकाएं. फिर इस में नारियल डाल कर 10 मिनट तक अच्छी तरह चलाएं. जब मिक्स्चर अच्छी तरह मिक्स हो जाए तब उस में घी, इलायची पाउडर और काजू डाल कर अच्छी तरह चलाएं और फिर आंच से उतार कर एक तरफ रख दें. डो तैयार करने के लिए 1 कप पानी गरम कर उस में नमक और घी डालें. जब पानी अच्छी तरह उबलने लगे तब उस में चावल का आटा डाल कर अच्छी तरह से चलाएं ताकि गांठें न बनें. फिर इसे ढक कर 1 मिनट तक पकाएं और आंच बंद कर दें. अब इस मिक्स्चर को गरमगरम ही अच्छी तरह मिक्स करते हुए 10 बराबर भागों में बांट कर स्मूद बौल्स बना पूरी के आकार का बेलें. बेलने के बाद कोकोनट फिलिंग भर सील कर स्टीमर प्लेट पर केले के पत्तों पर रख कर 10–15 मिनट तक पका कर गरमगरम सर्व करें.



कैरामल कस्टर्ड

सामग्री

- $^1/_2$ कप चीनी • 3 अंडे फेंटे हुए
- $^1/_3$ कप चीनी • 1 $^1/_2$ छोटे चम्मच वैनिला
- 2 कप दूध उबला • जायफल
- गार्निशिंग के लिए मिंट स्प्रिंग.

विधि

एक भारी तले वाले बरतन में चीनी डाल उसे कम हीट पर ओवन में सुनहरा होने तक पिघलाएं. फिर सीरप को 4 मोल्ड्स में भर कर ओवन में 10 मिनट हार्ड होने के लिए रखें. एक मीडियम बाउल में अंडे, चीनी, वैनिला ऐसैंस और जायफल डाल कर अच्छी तरह मिलाएं. इस मिक्स्चर को छलनी से छान कर मोल्ड्स में तीन चौथाई भरें. फिर ओवन रैक पर रैक्टैंगुलर पैन ले कर उस में भरे मोल्ड्स रखें. (पैन में गरम पानी डालें). फिर उसे तब तक पकाएं जब तक कि उस में से चाकू आसानी से बाहर न निकल जाए. फिर स्पैचुला की मदद से कस्टर्ड को किनारों से बाहर निकालें और मोल्ड के ऊपर प्लेट रख उस पर डिश को पलटें. अब तैयार कैरामल सीरप को सौस की तरह कस्टर्ड के किनारों पर डाल कर मिंट स्प्रिंग से गार्निश कर सर्व करें.

5K™
dry fruits & spices

An ISO 9001:2015 Certified Company

WE DEAL IN

American Almonds, Mamra Almonds, Jumbo Cashew, Cashew Tukda, Roasted Cashew, Salt & Pepper Cashew, Salted Pista, Walnuts, Apricot, Kismis, Anjeer, Laung, Green Cardamom, Black Cardamom, Black Pepper, Dalchini, Javitri, Jaifal, Chakra Phool, Dry Ginger Powder, Special 5K Kesaria Tea Masala

TAKE YOUR TASTE BUDS TO A HEALTHY RIDE

INVITING DEALERS & DISTRIBUTORS

5K
Your own trusted house
PREMIUM QUALITY

your own trusted house!

5K Udyog Pvt. Ltd.

+91 - 94770 03019
5k.udyog.in@gmail.com
83/7, B. T. Road,
Tobin Road (Opposite Pantaloons)
Kolkata - 700090

Check us out at :
@5K Udyog

रवा कोकोनट बरफी

सामग्री

• 3 बड़े चम्मच घी • 3/4 कप सूजी
• 1/2 कप नारियल कद्दूकस किया
• 2 कप दूध • 3/4 कप चीनी • 1 छोटा चम्मच इलायची पाउडर • गार्निशिंग के लिए पिस्ता.

विधि

पैन में घी गरम कर उस में सूजी को हलका सुनहरा होने तक भूनें. अब उस में नारियल डाल कर 5 मिनट तक चलाएं और फिर आंच से उतार कर एक तरफ रख दें. एक अन्य पैन में दूध को धीमी आंच पर उबाल कर उस में सूजी मिक्स्चर डाल अच्छी तरह चलाएं. दूध सूख जाए तो उस में चीनी और इलायची पाउडर डाल कर अच्छी तरह चलाएं. फिर इसे तब तक चलाती रहें जब तक कि मिक्स्चर घी न छोड़ने लगे. अब एक ट्रे में घी लगा कर स्पैचुला से मिक्स्चर को फैला कर सैट होने के लिए फ्रिज में थोड़ी देर रखें. जब बरफी अच्छी तरह सैट हो जाए तो उसे मनचाही शेप दे कर पिस्ते से गार्निश कर सर्व करें.

गुड़खोपरा पाक

सामग्री

• थोड़ा सा नारियल कद्दूकस किया • 3/4 कप गुड़ या चीनी • 3/4 कप दूध • 1/2 कप मावा • थोड़े से केसर के धागे • थोड़ा सा इलायची पाउडर • थोड़े से बादाम कटे हुए

विधि

नारियल को सुनहरा होने तक भून कर उसे बाउल में निकाल कर अलग रख दें. अब एक पैन में थोड़ा सा पानी गरम कर गुड़ को पिघलने तक चलाएं. जब गुड़ पिघल जाए तो उस में भुना नारियल डाल कर अच्छी तरह मिलाएं. फिर इस में दूध डाल कर पकाएं. साथ ही मावा, इलायची व केसर के धागे भी डालें. अब आंच बंद कर ऊपर से बादाम डालें. फिर मोल्ड में घी लगा कर पाक भरें और उसे करीब 1 घंटे के लिए फ्रिज में ठंडा होने के लिए रख दें. ठंडा होने पर मोल्ड्स से निकाल कर मनचाहा आकार दें और बादाम के टुकड़ों से गार्निश कर सर्व करें.

-व्यंजन सहयोग: सैलिब्रिटी शैफ रणवीर बरार •

दिल्ली
प्रैस

गृहशोभा
सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट

ब्यूटी के पलपल
बदलते ट्रैंड से
अपडेट कर दिखाए
आप को हरपल
खूबसूरत

सब्सक्राइब करने के लिए 8588843437 पर मैसेज भेजें
या देखें Http:www.delhipress.in

7 वर्कआउट्स से घटाएं वजन

बढ़ते वजन को काबू में रखने और परफैक्ट फिगर पाने के लिए बैस्ट हैं ये व्यायाम...

महिलाएं एक उम्र के बाद या फिर शादी के बाद अपने शरीर के प्रति लापरवाह हो जाती हैं. नतीजा यह होता है कि या तो वे बेडौल हो जाती हैं या फिर जीवनशैली से संबंधित बीमारियों का शिकार बन जाती हैं.

यहां हम कुछ ऐसे वर्कआउट्स के बारे में बता रहे हैं जिन्हें यदि ऐक्सपर्ट की देखरेख में किया जाए तो महिलाओं के लिए बेहद फायदेमंद साबित हो सकते हैं:

कार्डिओ वर्कआउट: कार्डिओ फायदेमंद है. यह वेट लौस करने में काफी मददगार है. इस से तनाव कम होता

है. वर्कआउट से फेफड़ों तक औक्सीजन पहुंचने में मदद मिलती है, रक्तसंचार सही होता है, दिल मजबूत और ब्लड भी प्यूरिफाई होता है. कार्डियो वर्कआउट वजन को कम कर के बौडी में जमा अतिरिक्त फैट को कम करता है और बीमारियों से बचाता है. अलगअलग तरह के कार्डिओ वर्कआउट से आप खुद को फिट रख सकती हैं. मसलन:

ऐरोबिक्स: ऐरोबिक्स आप कभी भी कहीं भी एक छोटी सी जगह पर कर सकते हैं. इस में अपनी पसंद के म्यूजिक पर कुछ स्टैप्स किए जाते हैं. ग्रेपवाइन लेग कर्ल जंपिंग जैक्स जैसे मूव्स से पूरे शरीर का वजन घटता है. पसीने के जरीए बौडी से टौक्सिन निकलना ही फैट और बीमारियों को दूर करता है. सिर्फ पसीना निकलना ही जरूरी नहीं, कड़ी मेहनत भी जरूरी है. ऐरोबिक्स वर्कआउट में आप के हार्ट रेट को लो से हाई ले जा कर एक स्तर पर मैंटैन किया जाता है, जो वेट लौस में मदद करता है.

स्ट्रैंथ वर्कआउट: महिलाओं के लिए स्ट्रैंथ वर्कआउट बहुत जरूरी भी है और ट्रैंड में भी. इस से महिलाओं में औस्टियोपोरेसिस की समस्या बहुत कम होती है. बोन डैंसिटी भी बढ़ती है. इस में बाइसैप कर्ल, ट्राइसैप ऐक्सटैंशन, हैमर कर्ल, शोल्डर प्रैस, पुशअप्स, ट्राइसैप डिप्स इत्यादि महिलाओं के लिए फायदेमंद हैं.

डांस फिटनैस: फिटनैस डांस महिलाओं के लिए बहुत ही अच्छा है और आजकल तो यह ट्रैंड बनता जा रहा है. इस में आप भांगड़ा, बेली डांस इत्यादि पर अलगअलग तरीके से थिरक कर 30-50 मिनट तक वर्कआउट कर सकती हैं. मस्ती के साथसाथ वजन भी घट जाता है.

किकबौक्सिंग: किकबौक्सिंग एक तरह का कार्डिओ वर्कआउट है. इस में बहुत सारी मसल्स एकसाथ इस्तेमाल होती हैं. महिलाओं में ज्यादातर अपनी आर्म्स और लैग्स को टोन करना ही मुख्य होता है. किकबौक्सिंग वैसे तो पूरे शरीर के लिए अच्छी है लेकिन यह उस पार्ट को जल्दी टोन करती है जिस से आप अपनी मनचाही कट स्लीव्स या वनपीस ड्रैस पहन सकती हैं. इस में शरीर के ऊपरी भाग के मूवमैंट्स जैब्स, क्रौस, हुक व अपरकट्स हैं तो शरीर के निचले भाग के मूवमैंट्स में नी स्ट्राइक, फ्रंट किक, राउंडहाउस किक, साइड किक, बैक किक इत्यादि शामिल हैं.

हाई इंटैंसिटी वर्कआउट: कुछ महिलाएं अपने लिए समय नहीं निकाल पातीं जिस की वजह से वे जिम या पार्क में जा कर वर्कआउट नहीं कर पातीं. उन के लिए हाई इंटैंसिटी वर्कआउट बढ़िया विकल्प है. यह बाकी वर्कआउट्स से थोड़ा मुश्किल होता है लेकिन इस से कम समय में ज्यादा वजन कम किया जा सकता है. यह मैटाबौलिज्म को तेजी से बढ़ाता है. इस वर्कआउट में कुछ हाई इंटैंसिटी ऐक्सरसाइज का चुनाव कर के उन्हें क्रम में लगा कर सैट्स में किया जाता है जैसे, जंप, स्विंग, ऐअर पुशअप्स, रौक क्लाइम्बिंग स्टार जंप, जंप हाईनीज को मिला कर 1 सैट करने के बाद इन सभी के 3 सैट या 5 सैट किए जाते हैं. हर ऐक्सरसाइज को मिनटों में या सैकंड्स के हिसाब से किया जाता है. वेट लौस और बौडी टोनिंग के लिहाज से कम समय में ज्यादा से ज्यादा वजन कम करने के लिए यह अच्छा वर्कआउट है.

स्टैपर वर्कआउट: यह भी एक अच्छा विकल्प है. एक बौक्स या सीढ़ी का इस्तेमाल कर इस वर्कआउट को कर सकती हैं. स्टैमिना बढ़ाने में यह काफी मददगार है.

ऐब्स वर्कआउट: इस में आप लैग रेज, स्क्वाट्स, क्रंचेज इत्यादि कर सकती हैं. इस से पेट, कमर व टांगों की चरबी घटेगी. महिलाओं में ज्यादातर पेट, कमर और लैग्स की चरबी ज्यादा होती है.

महिलाओं के लिए प्लैंक, सूमो स्क्वाट्स, बैक लैग किकिंग, वुड चौपर, रशियन क्रंच, प्लैंक, लैग फ्लटर इत्यादि व्यायाम बढ़िया विकल्प हैं.

–जासमीन कश्यप

गुडवेज फिटनैस ●

कहानी ● रितु वर्मा

तितलियां

पति सुभाष की नशेड़ी और अंधविश्वासी मित्रमंडली से अनु परेशान रहा करती थी. वह नहीं चाहती थी कि सुभाष की दोस्ती ऐसे लोगों से हो जो शराब, ताश और मस्ती को ही असल जिंदगी का हिस्सा मानते हैं. लेकिन उस की सहेली अपेक्षा के मन में तो कुछ और ही था...

अनु ने आखिरी बार अपने सामान पर सरसरी निगाहें डालीं. एक सूटकेस में उस के और सुभाष के कपड़े थे. एक छोटी सी डलिया में खानेपीने का सामान था. सबकुछ अनु ने अपने हाथों से बनाया था.

एक छोटा सा लाल रंग का बैग था, जिस में अनु ने अपने साटन के इनरवियर और नाईटी रखी थी.

तभी सुभाष अंदर आया और बोला, "अनु, तैयार हो तुम?"

अनु ने जल्दीजल्दी अपने होंठों पर लिपस्टिक का टचअप किया और बालों में कंघी कर बाहर आ गई. सुभाष सामान को बस में ठीक से रखवा रहा था.

अनु बस में बैठ कर बोली, "अब पहले कहां जाना है?"

सुभाष बोला, "पहले गाजियाबाद से पूर्णिमा और सिद्धार्थ को ले लेंगे, फिर नोएडा से अपेक्षा और साकेत को, मेरठ से अजय और पल्लवी को लेते हुए बिनसर चले जाएंगे."

"देखो, किसी के घर बैठ कर गप्पें मत मारने लग जाना," अनु बोली.

सुभाष अच्छी तरह की समझ से परे था कि अनु न जाने क्यों पूर्णिमा से खार खाए रहती है.

अनु स्थानीय डिगरी कालेज में गणित की प्रोफैसर है और सुभाष सरकारी अस्पताल में सीनियर डाक्टर. उन का एक बेटा भी है जो फिलहाल बोर्डिंग स्कूल में पढ़ाई कर रहा है.

अनु के भूरे घुंघराले बाल इधरउधर हवा में लहरा रहे थे. अपनी काली आंखों को उस ने काजल से बांध रखा था. अनु खूबसूरत तो नहीं पर आकर्षक और बिंदास है और अपने घर व कालेज में लेडी सिंघम के नाम से मशहूर.

सड़क पर जाम देख कर अनु का पारा चढ़ गया और वह उठ कर ड्राइवर को खरीखोटी सुनाने लगी. सुभाष ने बड़ी मुश्किल से उसे चुप कराया. यह अनु की सब से बड़ी कमी थी जिस के कारण उस का अपना बेटा भी उस से नाराज होता था.

जैसे ही बस गाजियाबाद के कविनगर में रुकी तो पूर्णिमा को देख कर एकाएक अनु के मुंह से निकल गया, "यह क्या? इतना सजधज कर यात्रा करेगी?"

सुभाष ने अनु की तरफ आंखें तरेरीं तो अनु चुप हो गई.

जैसे ही पूर्णिमा बस में चढ़ी, अनु बोल पड़ी, "पूर्णिमा, शादी से आ रही हो क्या?"

पूर्णिमा कट कर रह गई पर मुसकराते हुए बोली, "मैं टीशर्ट में अपने पेट के टायर दिखाने से बेहतर कुरता पहनना पसंद करती हूं," यह कह कर उस ने बड़ी अदा के साथ अपने बालों को झटक कर पीछे कर लिया.

अनु ने कनखियों से देखा और मन ही मन सोचा कि गजब की खूबसूरत लग रही है पूर्णिमा. दिनरात पार्लर में रहने का कुछ तो फायदा होगा.

पूर्णिमा मझोले कद की नीली आंखों वाली खूबसूरत महिला थी जो स्थानीय इंजीनियरिंग कालेज में पढ़ाती थी. उस के पति सिद्धार्थ का हार्डवेयर का बिजनैस था.

कहने वाले तो यह भी कहते हैं कि पूर्णिमा अपनी खूबसूरती के बल पर ही नौकरी पर टिकी हुई है और अपनी खूबसूरती के बल पर ही वह इधरउधर बड़ेबड़े शोरूम्स से गहने, कपड़े ऐसे ही ले आती है.

बस तेजी से नोएडा की सड़क पर दौड़ रही थी. बस सोसाइटी के सामने रुकी. अपेक्षा और साकेत अपनेअपने सूटकेस के साथ तेजी से बस की तरफ चले आ रहे थे.

अपेक्षा का गेरुआ कुरता देख कर अनु फिर बोल पड़ी, "अपेक्षा, कम से कम गुरुजी को आज तो छोड़ दिया होता."

अपेक्षा बिना कुछ बोले कानों में हैडफोन लगा कर ध्यानमग्न हो गई थी.

अपेक्षा का पति साकेत ही अनु से बोला, "यह उस के ध्यान का समय है, इसलिए 1 घंटे तक अपेक्षा किसी से बात नहीं करेगी."

अपेक्षा को साकेत की इस मित्रमंडली से बेहद चिढ़ थी. अपेक्षा को डर था कि अगर साकेत ऐसे ही इन अंधविश्वासी तितलियों के करीब रहेगा तो वह कभी मोक्ष प्राप्त नहीं कर पाएगी. जब भी साकेत अपने दोस्तों के यहां जाता या वे लोग अपेक्षा के घर आते एक ही टौपिक होता था गुरुजी का मजाक. अपेक्षा खून के घूंट पी कर रह जाती थी. अपेक्षा हमेशा से इन लोगों के साथ असहज रहती थी. जो खुशी उसे अपने गुरुजी के आश्रम में मिलती है वह किसी भी दर्शनीय स्थल में नहीं मिल सकती है. पर दौलत और वासना के फूलों पर मंडराने वाली इन तितलियों से कैसे अपना पीछा छुड़ाए?

सुभाष, साकेत और सिद्धार्थ जहां गपशप में मशगूल थे, वहीं पूर्णिमा धीरेधीरे किसी से मोबाइल पर बात कर रही थी. अनु भी अपने मोबाइल पर ही लगी हुई थी पर उस का सारा ध्यान पूर्णिमा पर ही लगा हुआ था.

अनु मन ही मन सोच रही थी कि सिद्धार्थ तो मिट्टी का माधो है. उसे तो पता भी नहीं कि पूर्णिमा किस राह पर चल रही है.

जैसे ही बस मेरठ के शास्त्रीनगर में घुसी तो सब दोस्तों ने तय कर लिया था कि अजय के घर चाय पी कर फिर आगे बढ़ेंगे. जब अजय के घर पहुंचे तो उस की पत्नी पल्लवी ने सारी तैयारी कर रखी थी. चाय क्या पूरे नाश्ते से मेज सजी हुई थी.

सुभाष ने कहा, "भाभी, आप ने तो कमाल कर दिया है."

पल्लवी मुसकराते हुए बोली, "अरे, आप लोग क्या रोजरोज आते हो?"

पल्लवी घर के काम में जितनी तेज थी, अपने प्रति उतनी ही ढीली थी. अभी भी फूहड़ों की तरह पल्लवी ने ढीली से जींस के ऊपर लबादे जैसा कुरता पहना हुआ था.

1 घंटा बीत गया तो अनु ने ही कहा, "बिनसर आज पहुंचना है या कल?"

बस में बैठते ही सब लोग नींद के आगोश में चले गए. करीब शाम के 5 बजे नैनीताल में यह मंडली रुकी ताकि थोड़ाबहुत नाश्ता कर आगे चला जाए. आगे की यात्रा में तीखी चढ़ाई थी. करीब 7 बजे उन की मिनी बस कसार जंगल के रिजोर्ट पहुंच गई.

इस में 4 छोटीछोटी कौटेज अजय ने बुक करा रखी थी. बैरों ने आ कर सामान ले लिया और सब लोग अपनीअपनी कौटेज में दुबक गए. तय हुआ था रात 9 बजे सारे युगल डाइनिंग एरिया में मिलेंगे और फिर रात का कार्यक्रम तय करेंगे.

रात के 9 बजे सब से पहले साकेत और अपेक्षा पहुंचे. अपेक्षा सफेद कुरती और स्कर्ट में बहुत सौम्य लग रही थी. उस के गले में रुद्राक्ष की माला थी और कानों में भी रुद्राक्ष के ही टौप्स थे. माथे पर चंदन की बिंदी लगी हुई थी.

किसी को वहां न देख कर अपेक्षा बोली, "साकेत, गुरुजी से मेरी जूम मीटिंग है रात 10 बजे और मैं उस मीटिंग को टाल नहीं सकती हूं."

साकेत कुछ तलखी के साथ बोला,

“अपेक्षा, कम से कम छुट्टियों में तो यह गुरुजी का राग मत अलापो.”

अपेक्षा बोली, “तुम्हें पता तो है न कि तुम्हारी नौकरी और हमारा पुश्तैनी व्यापार सब गुरुजी के कारण ही चल रहा है.”

इस से पहले कि साकेत कुछ बोलता, अनु और सुभाष भी वहां पहुंच गए. डैनिम शौर्ट्स और टीशर्ट में अनु एकदम बिंदास बाला लग रही थी. 38 की उम्र में भी 28 की लग रही थी.

तभी पूर्णिमा और सिद्धार्थ भी आ गए. पूर्णिमा ने एक लंबा गाउन पहना हुआ था, जिस की एक तरफ स्लिट थी, गाउन का गला भी अपेक्षाकृत काफी खुला हुआ था. पूर्णिमा के डाइनिंग एरिया में प्रवेश करते ही सभी पुरुष उसी की ओर ही देख रहे थे.

पूर्णिमा का गुलाबी गाउन, गुलाबी लिपस्टिक जहां पुरुषों को लुभा रही थी, वहीं अनु जैसी महिलाओं को जला भी रही थी.

पल्लवी और अजय सब से आखिर में करीब 9:30 बजे आए. पल्लवी ने एक सादा सा कौटन का सूट पहन रखा था. अजय जींस और व्हाइट शर्ट में बहुत ही स्मार्ट लग रहा था. पल्लवी का जहां अपनी ओर बिलकुल भी ध्यान नहीं था, वहीं अजय खुद को ले कर कुछ अधिक ही सजग था.

अगर सरल शब्दों में कहें तो जहां अजय इस मित्रमंडली का बेताज बादशाह था, तो वहीं पूर्णिमा भी इस समूह की महारानी थी.

खाने के पश्चात अपेक्षा अपनी कौटेज की तरफ चली गई, वहीं बाकी सभी जोड़े सुभाष की कौटेज में चले गए. इस मित्रमंडली में जहां सुभाष का बहुत अधिक सम्मान था, वहीं अनु से सभी कटते थे. पर सुभाष की बात को कोई नहीं काटता था.

> ‘‘पूर्णिमा का गुलाबी गाउन, गुलाबी लिपस्टिक जहां पुरुषों को लुभा रही थी, वहीं अनु जैसी महिलाओं को आग की तरह जला भी रही थी...’’

1 घंटे तक सिनेमा, राजनीति और क्रिकेट की हलकीफुलकी बातें होती रहीं. फिर बातचीत की दिश बच्चों की ओर मुड़ गई.

तभी खटाक से दरवाजा खुला और अपेक्षा ने प्रवेश किया. अनु अपनी आदत अनुसार बोल पड़ी, “अपेक्षा, तुम्हारे गुरुजी ने आखिर तुम्हें छोड़ ही दिया. अब यह बोलो कि वे तुम्हें मां कब बनाएंगे?”

यह वाक्य सुनते ही वहां सन्नाटा छा गया.

सुभाष गुस्से में बोला, “अनु, होश में तो हो न?”

अपेक्षा बोली, “नहीं सुभाषजी, अनुजी को सारे लोग अपने कालेज के विद्यार्थी लगते हैं. इसलिए यह घटिया जोक्स मारती रहती है.”

अनु बोली, “अरे, अपेक्षा मेरा मतलब आशीर्वाद से था. अब तुम्हारा दिमाग ही उस दिशा में दौड़ रहा है तो मैं क्या कर सकती हूं डार्लिंग.”

यह सुनते ही पूर्णिमा और पल्लवी के चेहरे पर एक अजीब सी मुसकान थिरक उठी जो अपेक्षा से छिपी न रही.

अपेक्षा किसी भी तरह से साकेत का इस मित्रमंडली से पीछा छुड़ाना चाहती थी. सारा दिन वे लोग साकेत के कान गुरुजी के खिलाफ भरते रहते थे. पर इस बार अपेक्षा निर्णय ले कर आई थी कि वह इस बार उन्हें सटीक जवाब जरूर देगी.

अपेक्षा बोली, “हां अनु, हरकोई तो तुम्हारी तरह नहीं होता कि साम, दाम, दंड, भेद से दौलत को हथिया ले.”

यह सुनते ही अनु का चेहरा सफेद पड़ गया, क्योंकि यह हरकोई जानता था कि किस तरह चालाकी से अनु ने अपनी मां के ₹40 लाख अपने नाम करवा लिए थे और फिर उन्हें अपने बड़े भाई के पास चलता कर दिया था.

तभी अजय ने म्यूजिक चला दिया. अचानक अजय ने पूर्णिमा को डांस के लिए उठा दिया और दोनों धीरेधीरे एक युगल की तरह डांस करने लगे.

1 बजे तक माहौल बेहद हलका और रोमानी हो गया था. किशोरावस्था के प्रेम प्रकरण, शादी के रोमानी पल सब छनछन कर बाहर निकल रहे थे. कड़वाहट एक भाप की तरह वहां से उड़ गई थी. रात के लगभग 1:30 बजे महफिल खत्म हुई और सुबह 10 बजे मिलने का कार्यक्रम तय हुआ.

पूरा दिन बिनसर के दर्शनीय स्थल देखने में बीत गया. मौसम इतना अच्छा था कि पूरा दिन घूमने के बाद भी ताजगी बरकरार थी.

आज फिर सुभाष की कौटेज में महफिल जमने का कार्यक्रम तय हो गया था. सब लोग समय से पहले ही आ गए. अजय ताश के पत्ते फेंटने लगा.

ताश की बाजी के साथ सब लोगों का जोश ऊपरनीचे हो रहा था. रमी की पहली बाजी में पूर्णिमा आउट हो गई. फिर अजय भी बाहर निकल गया.

थोड़ी देर बाद पूर्णिमा सिद्धार्थ के कानों में फुसफुसा कर चली गई थी. कुछ देर बाद अजय बोला, “मुझे कुछ ठीक नहीं लग रहा है. कुछ देर बाहर टहल कर आता हूं.”

बाकी सभी लोग ताश में मशगूल थे, इसलिए किसी ने अधिक ध्यान नहीं दिया था.

करीब 45 मिनट बाद अजय गुनगुनाते हुए वापस आ गया और पल्लवी से लाड़ लड़ाने लगा.

अनु बोली, “यार, तुम सब लोग भी कुछ सीखो अपने दोस्त से. कितने रोमांटिक हैं अभी भी.”

सुभाष, सिद्धार्थ और साकेत हंसने लगे और बोले, “यार, अजय क्यों हम लोगों की सुखी गृहस्थी में आग लगा रहा है?”

अपेक्षा अचानक से ध्यान को बीच में छोड़ कर बोली, “या ऐसा भी हो सकता है कि अपने घर में लगी आग को अजय औरों के घर में भी लगाना चाह रहा हो?”

अजय बोला, “क्या मतलब?”

साकेत व्यंग्य करते हुए बोला, “कुछ नहीं, अपेक्षा ने आज अधिक ध्यान लगा लिया है.”

चारों युगल अपनेअपने कमरे में जा कर बहुत देर तक एकदूसरे की बखिया उधेड़ते रहे और फिर न जाने किस पहर सब की आंख लग गई थी.

अचानक से साकेत को दरवाजे पर धड़धड़ की आवाज सुनाई दी. आंखें मलते हुए साकेत उठा तो देखा सुभाष बदहवास सा वहां खड़ा था.

“साकेत... यार, गजब हो गया है. पूर्णिमा के गहने गायब हो गए हैं.”

तभी अपेक्षा भी उठ कर आ गई और बोली, “क्याक्या खोया है? जरूर किसी स्टाफ का ही काम होगा. पुलिस में रिपोर्ट करनी चाहिए. फिर सब मिल जाएगा.”

तीनों सिद्धार्थ की कौटेज में पहुंचे. वहां जा कर देखा कि रिजोर्ट का मैनेजर और अन्य स्टाफ खड़ा था.

पूर्णिमा का रोरो कर बुरा हाल था, “कानों की बालियां और सौलिटेयर रिंग गायब है. दोनों की कीमत लगभग ₹30 लाख है.”

अजय और अनु भी आ गए. अजय बोला, “मेरी कोई न कोई जानपहचान निकल जाएगी. पुलिस में रिपोर्ट करनी है क्या?”

अनु फट से बोली, “क्या बेवकूफों वाली बात कर रहे हो? रिपोर्ट तो करनी ही होगी.”

सिद्धार्थ बोला, “नहीं, इन का बिल भी नहीं है. ये मैं ने कैश में लिए थे और फिर मेरी सालाना इनकम कागजों में ₹5 लाख है, तो मैं कैसे रिपोर्ट करूं?”

अनु को पता था यह जरूर पूर्णिमा के किसी दोस्त की सौगात रही होगी, तभी न बिल है और न ही कुछ और प्रूफ.

अजय बोला, “मैं स्टाफ की खबर लेता हूं.”

रिजोर्ट में करीब 10 कौटेज थीं. 3 खाली थीं और 4 में ये लोग ही रह रहे थे. बैरों से पूछताछ की जाने लगी. सब ने एक ही जवाब दिया कि उन्हें इस बारे में कुछ नहीं पता है.

अजय का दोस्त मैनेजर की जानपहचान का था. उस के कहने पर मैनेजर ने सुपरवाइजर से कह कर पूरे स्टाफ के कमरों और सामान की तलाशी करवाई, लेकिन कहीं कुछ भी नहीं निकला.

अचानक गुस्से में एक बैरा बोल पड़ा, “साहबजी, हम गरीबों की ही तलाशी क्यों करवाई है? खोट तो किसी की नीयत में भी हो सकता है?”

अनु बोली, “बात तो तुम्हारी सही है भैया. अजय, हम सब के कमरों की भी तलाशी करवा लो. जब तक तलाशी चलेगी हम सब बाहर ही रहेंगे.”

अपेक्षा गुस्से में बोली, “मैं कोई चोर नहीं हूं जो तलाशी करवाऊंगी.”

पूर्णिमा चुप बैठी थी. पल्लवी बोली, “अरे, अपेक्षा इस में चोर की कोई बात नहीं है, क्या पता गलती से किसी की कौटेज में रह गए हों.”

अपेक्षा बोली, “फिर तो अनु की कौटेज से शुरुआत करते हैं, क्योंकि वहीं पर ही तो हम सब का जमावड़ा रहता था और ऐसा हो सकता है कि यहां से जा कर फिर से अनु एकाएक ₹30 लाख की मालकिन बन जाए...”

अनु बोली, “अरे, अपेक्षा तुम्हारा गुरुजी जितनी सिद्धि मेरे पास कहां है? वे तो तुम्हारी हर तरह से सहायता करते हैं. क्या मैं जानती नहीं हूं कि तुम्हारे और गुरुजी के बीच क्या रासलीला चलती रहती है...”

साकेत एकाएक अपनी पत्नी पर यह आरोप सुन कर आपा खो बैठा और बोल उठा, “अनु, जबान संभाल कर बात करो...”

इस से पहले कि बात और बढ़ती अजय बीच में आ गया और बोला, “क्यों बात को बढ़ा रहे हो?”

सुभाष और अनु के कमरे में कुछ नहीं मिला.

जब साकेत और पूर्णिमा के कमरे से भी कुछ न मिला तो सिद्धार्थ बोला, “यार, यह तमाशा बंद करो. ऐसा भी हो सकता है कि बाहर गिर गए हों.”

अपेक्षा फट पड़ी, “यह क्या बात हुई?”

अजय बोला, “अरे भई सिद्धार्थ चुप करो.”

अचानक अजस के कमरे से शोर की आवाज सुनाई दी. पता चला कि पूर्णिमा के दोनों गहने अजय के कुरते और तकिए के नीचे पाए गए हैं.

अजय हक्काबक्का रह गया तो पूर्णिमा का चेहरा सफेद पड़ गया. बात संभालते हुए पूर्णिमा बोली, “अरे, यह वेटर झूठ बोल रहा है. जरूर इस ने ही चुराए होंगे और अब जब पता चला दाल नहीं गलेगी तो झूठ रहा है.”

अजय भी एकाएक आगबबूला हो उठा, “मुझे बिलकुल उम्मीद नहीं थी कि यहां पर ऐसे चोर काम करते हैं.”

वेटर ने लाख बोला पर किसी ने उस की बात नहीं सुनी. सब को पता था कि वेटर सच बोल रहा है पर अपनी इज्जत बचाने के लिए एक गरीब की बलि दे दी गई.

किसी के भी गले यह बात नहीं उतर रही थी कि अगर वेटर को झूठ ही बोलना था तो गहने अजय के कुरते और तकिए के नीचे ही उस ने क्यों बताए?

सुभाष तो बस इस बात पर चैन की सांस ले रहा था कि अनु का मुंह बंद है.

अजय के पास पल्लवी के सवालों के कोई जवाब नहीं थे. उधर सिद्धार्थ भी पूरी रात करवटें बदलता रहा. उसे पता था कि उस की तितलीनुमा बीवी बस एक डाल पर नहीं रह सकती है. पर उस ने यह कतई नहीं सोचा था कि उस के जिगरी दोस्त के साथ भी उस की बीवी के संबंध हो सकते हैं.

उधर पूर्णिमा को समझ नहीं आ रहा था कि कैसे वह इतनी बड़ी बेवकूफी कर गई. अब पल्लवी से वह कैसे नजरें मिला पाएगी.

सुबह नाश्ता कर के सब को वापस निकलना था. आज यह मंडली पूरी तरह से शांत थी. हर सदस्य अपनेअपने प्रश्नों में उलझा था.

जहां अजय और पूर्णिमा आगे की कहानी का तानाबाना बुन रहे थे, वहीं पल्लवी और सिद्धार्थ फिर से अपने जख्मों पर झूठ का मलहम लगाने में व्यस्त थे.

अनु को रहरह कर वेटर के लिए बुरा लग रहा था. सुभाष और साकेत को समझ नहीं आ रहा था कि आगे भी यह दोस्ती बरकरार रह पाएगी या नहीं?

उधर अपेक्षा मन ही मन बेहद खुश थी. इन सब लोगों ने बहुत बार उस की भक्ति का, उस के ध्यान का मजाक उड़ाया. अब सांप भी मर गया और लाठी भी नहीं टूटी.

अब कोई भी उस के और उस की गुरुभक्ति के बीच नहीं आ पाएगा. उसे कुछ करना भी नहीं पड़ा और अपनेआप ही ये सभी कांटे उस के रास्ते से हट गए. ●

स्वास्थ्य सुलझन

मेरी उम्र 38 साल है. मैं टीबी का मरीज हूं. दरअसल, 6 महीनों से मेरी पीठ के निचले हिस्से में बहुत तेज दर्द होता है. एक्सरे कराने पर आर्थ्राइटिस का पता चला, लेकिन दवा के बाद भी बिलकुल राहत नहीं है. बैड पर लेटे हुए दर्द और तेज हो जाता है. बुखार भी जल्दीजल्दी आता है. बहुत परेशान हूं. कृपया कोई समाधान बताएं?

आप ने जिस प्रकार अपनी समस्या का जिक्र किया है उस के वास्तविक कारण की पुष्टि केवल सीटी स्कैन या एमआरआई से ही संभव है. हालांकि आप के द्वारा बताए गए लक्षणों से यह साफ पता चलता है कि यह सिर्फ आर्थ्राइटिस तो नहीं है, क्योंकि इस समस्या में सोते वक्त मरीज को दर्द में राहत मिलती है, जबकि आप के साथ उलटा है. इस के अनुसार आप को रीढ़ की टीबी हो सकती है, जो शरीर के अन्य हिस्सों में फैल कर उन्हें प्रभावित करती है. संभवतया आप के साथ भी यही हुआ है. जल्द से जल्द एमआरआई करा के उचित इलाज लेना आवश्यक है. हड्डी की टीबी के मामले में आराम, स्वस्थ आहार, दवा और फिजियोथैरेपी आदि मरीज को ठीक करने में सहायक हो सकते हैं. इलाज में देरी आप को लकवा का शिकार बना सकती है.

मेरी उम्र 42 साल है. कई दिनों से पीठ और हाथों में अचानक दर्द होने लगता है. पीठ के दर्द की तीव्रता हर बार अलग होती है. मलमूत्र में भी समस्या हो रही है और कभीकभी पैरों में भी दर्द होता है. क्या ये किसी बीमारी के लक्षण हैं या कोई सामान्य समस्या है? इस दर्द से कैसे छुटकारा पाऊं?

आप के द्वारा बताए गए सभी लक्षण स्पाइनल इन्फैक्शन की ओर इशारा करते हैं. हालांकि समस्या कोई और भी हो सकती है, इसलिए एमआरआई करवा के सही समस्या की पुष्टि करें. इस में रीढ़ का आकार खराब हो सकता है, इसलिए इलाज में देरी बिलकुल न करें. स्पाइनल संक्रमण का सब से सामान्य उपचार इंट्रावीनस ऐंटीबायेटिक दवाइयों के सेवन, ब्रेसिंग और शरीर को पूरी तरह आराम देने के साथ शुरू होता है. वर्टिकल डिस्क में रक्त प्रवाह ठीक से नहीं हो पाता है, इसलिए जब बैक्टीरिया अटैक करता है तो शरीर की इम्यून कोशिकाओं और एंटीबायोटिक दवाइयों को संक्रमण के स्थान तक पहुंचने में मुश्किल होती है. वहीं, संक्रमण के उपचार के दौरान रीढ़ को सही आकार में रखने में मदद करती हैं. ब्रेसिंग संक्रमण के उपचार के दौरान रीढ़ को सही आकार में रखने में मदद करती है. इस का दूसरा इलाज सर्जरी है, जिस की सलाह तब दी जाती है जब संक्रमण पर दवा का कोई असर नहीं पड़ता है.

मेरी उम्र 25 साल है. लौकडाउन के दौरान मैं अपना सारा काम घर से ही कर रहा था. मेरा काम लैपटौप पर होता है. मेरी पीठ में दर्द होने लगता है. जकड़न भी महसूस होती है. ऐसे में काम करने में मुश्किल होती है. बताएं मैं क्या करूं?

गतिहीन जीवनशैली, गलत मुद्रा में बैठना, लेट कर लैपटौप पर काम करना, लगातार एक ही मुद्रा में काम करना और उठनेबैठने के गलत तरीकों के कारण घर से काम कर रहे लोगों में रीढ़ की समस्याएं विकसित हो रही हैं. ये सभी फैक्टर रीढ़ और पीठ की मांसपेशियों पर तेज दबाव बनाते हैं. सभी काम झुक कर करने से रीढ़ के लिगामैंट्स में ज्यादा खिंचाव आ जाता है, जिस से पीठ में तेज दर्द के साथ अन्य गंभीर समस्याएं भी हो सकती हैं. सर्वाइकल पेन भी इसी से संबंधित एक समस्या है, जो गरदन से शुरू होता है. यह दर्द व्यक्ति को परेशान कर देता है. हालांकि एक स्वस्थ और सक्रिय जीवनशैली के साथ इस समस्या से बचा जा सकता है. रोज ऐक्सरसाइज करना, बौडी स्ट्रैच, सही तरीके से उठनाबैठना, सही तरीके से झुकना और शरीर को सीधा रखने से आराम मिलता है.

मैं 44 साल की महिला हूं. मुझे बाल झड़ने, महीन रेखाएं और झुर्रियों की काफी समस्या है. बेहतर त्वचा और बालों का झड़ना रोकने के लिए मुझे अपने आहार में क्या बदलाव लाने चाहिए?

जैसेजैसे उम्र बढ़ती है, वैसेवैसे हमारा मैटाबौलिज्म रेट कम होता जाता है. हमारी मांसपेशियां कम होने लगती हैं और हारमोन का स्तर थोड़ा कम हो जाता है, जिस से वजन बढ़ने, मूड में बदलाव आने जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है.

ऐंटीऔक्सिडैंट युक्त खाना खाने से आप को अपने समग्र स्वास्थ्य में सुधार करते हुए भूख और क्रेविंग पर अंकुश लगाने में मदद मिल सकती है. अलसी, चिया सीड्स, सालमन, ऐवोकाडो, नट्स, हरी पत्तेदार सब्जियां, गोभी, डार्क चौकलेट, बेरीज, ग्रीक योगर्ट, ऐक्स्ट्रा वर्जिन औलिव औयल, अंडे, चिकन, बींस, खट्टे फल शरीर को पोषण देने में मदद कर सकते हैं.

मैं 28 साल की शादीशुदा महिला हूं, मेरे पति मुझे बहुत प्यार करते हैं और हम बच्चे की योजना बना रहे हैं, लेकिन अपने पीकौस के कारण मैं गर्भधारण नहीं कर पा रही हूं. मैं दवा या कोई सर्जिकल उपचार नहीं लेना चाहती. क्या दवा के बिना पीकौस का इलाज करने का कोई अन्य तरीका है?

पौलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम एक सामान्य स्वास्थ्य समस्या है, जिस का अनुभव गर्भधारण की उम्र की हर 10 में से 1 महिला करती है. 2 आम तरीके जो डाइट पीकौस को प्रभावित करते हैं वे हैं वजन प्रबंधन और इंसुलिन का उत्पादन व प्रतिरोध.

आप के आहार में साबुत अनाज, फलियां, नट्स, बीज, फल, स्टार्च युक्त सब्जियां और कम कार्बोहाइड्रेट वाले फूड, ऐंटीइनफ्लैमेटरी फूड जैसे कि जामुन, वसायुक्त मछली, पत्तेदार साग और ऐक्स्ट्रा वर्जिन औलिव औयल, असंसाधित फूड, हाई फाइबर फूड, वसायुक्त मछली, गहरे लाल फल जैसे लाल अंगूर, ब्लूबेरी, ब्लैकबेरी और चेरी, ब्रोकली दऔर फूलगोभी, सूखी बींस, दाल और अन्य फलियां, स्वास्थ्यबर्धक फैट जैसे जैतून का तेल, ऐवाकाडो और नारियल, नट्स, जिन में पाइन नट्स, अखरोट, बादाम और पिस्ता शामिल हैं.

-डाक्टर सतनाम सिंह छाबड़ा

सर गंगाराम अस्पताल ●

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें :** गृहशोभा, **ई-8**, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.

SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

मनोहर कहानियां

मनोहर कहानियां पर आधारित
क्राइम, थ्रिलर, हॉरर
की अनोखी पेशकश अब TATA sky अद्भुत कहानियाँ पर
Tune in to 144

साथी असली HEROES का
अपराधों को जानिए, सुरक्षित रहिए
मनोहर कहानियां

- आपराधिक घटनाओं की सत्य और ताजा रिपोर्टिंग
- पुलिस अधिकारियों से बातचीत पर आधारित
- पैसा, प्रेम, सैक्स, धोखा, छलफरेब, प्रपंच का परदाफाश
- अपराधों के बारे में जानिए और सतर्क रहिए

खरीदें
बुक स्टाल से
हर महीने 10 तारीख
तक नया अंक
उपलब्ध

हर माह कथा रूप में नई कहानियां नए तेवर और कलेवर के साथ

केवल Rs 500 में वार्षिक ग्राहक बने और प्रतिमाह रजिस्टर्ड डाक से पाएं अपनी मनपसंद पत्रिका मनोहर कहानियां
Subscription@delhipress.in

मनोहर कहानियां
50 करोड़ की
11 घंटे

To subscribe call toll free at 1800 103 8880, Landline 011 41398888, Ext. 119/221/264 (Monday to Saturday 10.00 am to 6.00 pm)
For subscribing online, kindly visit www.delhipress.in/subscribe

साथ ही पढ़िए सत्यकथा हर महीने

DELHI PRESS MAGAZINES
33 Magazines | 10 languages | 2.2 Crore Readers

अपना सा कोई

अंकित को ऐसी कौन सी बीमारी हो गई थी जिसे मयंक जानते हुए भी उसे बताना नहीं चाह रहा था, मगर जब अंकित को इस बीमारी के बारे में पता चला तो उदास होने के बजाय वह हंसने लगा. आखिर क्यों...

आज मयंक बहुत खुश था. उस ने पूरे 2 दिन की छुट्टी ली थी. एक दिन तो हमेशा की तरह आराम और काम में निकल गया. मगर आज की छुट्टी का इस्तेमाल उस ने पासपड़ोस वालों से जानपहचान करने में लगाने की योजना बनाई थी. दरअसल, इस महल्ले में आए उसे पूरा डेढ़ महीना हो चुका था. इस दौरान उस की नाइट शिफ्ट चल रही थी. सुबह 5 बजे निकल कर रात 11 बजे घर में घुसता था. ऐसे में उसे दूसरों से परिचय करने का वक्त ही नहीं मिलता था.

उस ने 200 गज पर 1980-90 के समय के बने मकान का तीसरा फ्लोर खरीदा था, 3 कमरे, घर के बाहर खूबसूरत सी बालकनी और आसपास हरियाली देख कर उस ने यह घर पसंद किया था.

सुबहसुबह उठ कर वह बालकनी में आया और सामने के ग्राउंड में कुछ फिटनैस फ्रीक लोगों को मौर्निंग वाक और जौगिंग करता देख मुसकरा उठा. उस ने मन ही मन सोचा कि आज पूरे महल्ले के 1-2 चक्कर लगाने और ग्राउंड में जा कर ऐक्सरसाइज करने के बाद ही घर लौटेगा.

उस ने ट्रैकसूट पहना और नीचे आ गया. वाक और ऐक्सरसाइज के बाद दूध, अखबार और ब्रैड खरीद कर लौटने लगा कि दूसरे फ्लोर की सीढ़ियों पर आ कर ठिठक गया. दरवाजा अंदर से बंद था और बाहर जमीन पर अखबार के साथ 2 पत्रिकाएं भी पड़ी हुई थीं. मयंक को शुरू से किताबें और पत्रिकाएं पढ़ने का बहुत शौक रहा है. उस ने पलट कर देखा तो सरिता और गृहशोभा एकसाथ देख कर उस का मन खुश हो गया. उस ने मन ही मन सोचा कि काश आज फ्री टाइम में मुझे ये पत्रिकाएं पढ़ने को मिल जातीं.

वह अभी पत्रिकाएं पलट ही रहा था कि तभी कमरे के अंदर से मुकेश के गाने 'मैं पल दो पल का राही हूं...' की आवाज आने लगी. गाना और मुकेश की आवाज दोनों ही मयंक को पसंद थे. अपने इस पड़ोसी से उस का मिलने का मन कर रहा था.

तभी दरवाजा खुला और अंदर से उसी की उम्र का एक युवक बाहर निकला. सवालिया नजरों से उस ने पहले मयंक को और फिर उस के हाथों में पत्रिकाओं को देखा.

मयंक मुसकराता हुआ बोला, "हाय, मैं मयंक, आप का पड़ोसी, इधर से गुजर रहा था. पत्रिकाओं पर नजर गई तो देखने लगा. ये पत्रिकाएं शायद आप बराबर लेते हैं..."

"जी हां. मैं इन्हें शुरू से ही पढ़ता आ रहा हूं. आइए अंदर आ जाइए. मेरा नाम अंकित है."

मयंक अंकित के साथ अंदर आते हुए बोला, "आप का म्यूजिक टैस्ट भी बिलकुल मेरे जैसा है. मुकेश की आवाज का मैं भी दीवाना हूं."

"गुड. फिर तो अच्छी जमेगी हमारी."

इस के बाद 2-4 मिनट की औपचारिक बातचीत के बाद अंकित उठते हुए बोला, "आई एम सौरी मयंक बट आई एम गैटिंग लेट."

मयंक भी उठ गया और बोला, "आई कैन अंडरस्टैंड, जौब प्रैशर तो सब को रहता है. आप जाइए मैं चलता हूं."

पत्रिकाएं अभी भी मयंक के हाथों में थीं. वह उन्हें टेबल पर रखने लगा तो अंकित मुसकराते हुए बोला, "आप चाहें तो ये पत्रिकाएं ले जा सकते हैं. पढ़ कर लौटा दीजिएगा."

"थैंक यू सो मच," मयंक के चेहरे पर खुशी की लहर दौड़ गई.

यह मयंक और अंकित की पहली मुलाकात थी. इस के बाद भी उन दोनों के बीच हायहैलो से ज्यादा बात नहीं हो पाई, क्योंकि मयंक की शिफ्ट वाली जौब थी तो अंकित का टूरिंग वाला काम, दोनों व्यस्त थे.

उस दिन रविवार था. मयंक दूध और फल लेने के लिए नीचे उतर रहा था कि उस ने बरामदे में अंकित को बेहोश पड़े देखा. इंसानियत के नाते मयंक उसे तुरंत अस्पताल ले गया. उसे माइनर हार्ट अटैक आया था. उस के घर में कोई और सदस्य था नहीं, इसलिए पूरा दिन मयंक ही अस्पताल में उस के साथ रहा. अगले दिन भी उसे अस्पताल में ही रुकना पड़ा. तीसरे दिन सुबह अंकित को छुट्टी मिल गई. अब तक अंकित की तबीयत संभल चुकी थी. उस ने दिल से मयंक का शुक्रिया अदा किया. दोनों में दोस्ती हो गई. घर आ कर भी मयंक ने अंकित को अकेला नहीं छोड़ा. उसे खाना बना कर खिलाने के बाद ही अपने औफिस गया.

रविवार को सुबहसुबह अंकित मयंक के घर आया. वह मयंक के लिए बिरयानी बना कर लाया था. दोनों ने साथ बैठ कर खाना खाया. बिरयानी बहुत स्वादिष्ठ बनी थी.

उंगलियां चाटते हुए मयंक बोला, "यार तुम खाना तो बहुत टेस्टी बनाते हो. भाभीजी तो खुश हो जाती होंगी."

"नहीं यार मेरी शादी कहां हुई है अभी?"

"क्या बात है, यानी इस मामले में भी हम दोनों एकजैसे हैं. मैं ने भी अब तक शादी नहीं की. वैसे तुम ने शादी क्यों नहीं की?"

"यार मैं एक अनाथालय में पलाबढ़ा हूं. उन्होंने ही मुझे पढ़ाया है. बाद में एक सज्जन ने मुझे गोद ले लिया. वे भी दुनिया में अकेले थे. नौकरी मिलने के बाद मैं यहां चला आया. इस बीच उन का देहांत हो गया. अब मेरे जैसे अकेले लड़के को अपनी बेटी कौन देगा? उस पर टूरिंग वाली जौब है. मैं खुद भी अब शादी करने से हिचकने लगा हूं."

"यार, काफी हद तक मेरी कहानी भी कुछ ऐसी ही है. मेरे पिताजी उसी समय चल बसे थे जब मैं मुश्किल से 8-10 साल का था. मां ने मुझे पढ़ायालिखाया. मुझे नौकरी लग गई. उस के कुछ दिनों के बाद ही मां बीमार पड़ गईं. इस बीच मेरी बड़ी बहन की शादी अमेरिका में हो गई, इसलिए वह भी दूर चली गई. मैं कई सालों तक मां की देखभाल में लगा रहा. उस दौरान शादी का खयाल ही नहीं आया. 2 साल पहले उन का निधन हो गया. अब मैं भी दुनिया में अकेला हूं. शादी करने की सोचता हूं मगर परिवार में कोई न होने की वजह से मेरी शादी में भी दिक्कतें आ रही हैं."

"कोई नहीं यार. अब हम दोनों एकदूसरे का साथ देंगे."

"बिलकुल..." अंकित ने कहा तो दोनों ठठा कर हंस पड़े.

इस के बाद तो अकसर दोनों एकसाथ खाना बना कर खाने लगे. कई दफा अंकित मयंक के लिए खाना बना कर रखता. कई बार मयंक बाजार से कुछ खाने की चीजें लाता तो दोनों मिल कर खाते. दोनों ने डुप्लीकेट चाबी भी ऐक्सचेंज कर ली थी ताकि एकदूसरे के पीछे उन के फ्रिज में खाने की चीजें रख सकें या जरूरी

होने पर एकदूसरे के काम भी आ सकें. अकसर रविवार को समय निकाल कर दोनों साथ घूमने भी जाने लगे.

एक दिन अंकित बाजार से घर लौटा कि तभी उस का मोबाइल बज उठा. एक अनजान नंबर से कौल आ रही थी. उस ने फोन उठाया तो सामने से आवाज आई, “जी मैं अनुज प्रसाद बोल रहा हूं. कल रात मयंक भाई औफिस में अचानक बेहोश हो गए. नाइटशिफ्ट की वजह से औफिस में ज्यादा लोग नहीं थे. मैं ने और मेरे एक कुलीग ने मिल कर उन्हें किसी तरह अस्पताल पहुंचा दिया है. उन का कोई रिश्तेदार तो यहां इस शहर में है नहीं. वे अकसर आप के बारे में बताया करते थे. इसीलिए उन के मोबाइल से आप का नंबर ले कर मैं ने कौल की है. आप आ जाएं तो बहुत अच्छा होगा.”

“ओके मैं अभी आता हूं. आप अस्पताल का नाम और वार्ड वगैरह मैसेज कर दीजिए,” अंकित जल्दीजल्दी तैयार हो कर अस्पताल पहुंचा.

मयंक बैड पर था. डाक्टर ने कई सारे टैस्ट करवाए थे. टैस्ट रिपोर्ट्स ले कर अंकित डाक्टर से मिला.

डाक्टर ने रिपोर्ट देखते हुए परेशान स्वर में कहा, “सौरी, मगर मुझे कहना पड़ेगा कि मयंक अब 5-6 महीने से ज्यादा के मेहमान नहीं हैं.”

“मगर उसे हुआ क्या है डाक्टर?” अंकित की आवाज कांप रही थी.

“उसे पेनक्रिएटिक कैंसर है. इस के बारे में जल्दी पता नहीं चलता क्योंकि शुरुआती फेज में कोई खास लक्षण नहीं होते. बाद में लक्षण पैदा होते हैं, मगर फिर भी इन की पहचान मुश्किल होती है, क्योंकि लक्षण बहुत कौमन होते हैं. जैसे भूख कम लगना, वजन घटना आदि. मयंक को अब तक एहसास भी नहीं हुआ होगा कि उसे कोई गंभीर बीमारी है.”

“पर डाक्टर क्या अब कोई उपाय नहीं है?”

“नहीं बेटा, अब सच में कोई उपाय नहीं. बस उसे खुश रखो. उसे जितना प्यार और खुशियां दे सको उतना दो.”

“जी डाक्टर,” वह भीगी पलकों के साथ डाक्टर के कैबिन से बाहर निकला. मयंक कहने को तो उस का कुछ नहीं लगता था पर जाने क्यों उसे लग रहा था जैसे मयंक ही तो उस का पूरा परिवार है. उस के साथ सबकुछ खत्म हो जाएगा. वह दोस्ती और प्यार, वह अपनापन, उस का साथ, हंसीमजाक और छोटीछोटी खुशियां. पिछले कुछ समय से उसे लगने लगा था जैसे मयंक ही उस की दुनिया है. पर अब वह भी जाने वाला है. अचानक गैलरी के फर्श पर बैठ कर अंकित फफकफफक कर रो पड़ा.

अपनी बीमारी की बात जब मयंक को पता चली तो वह खामोश रह गया. आंसू बह निकले.

अंकित ने उसे संभालते हुए पूछा, “तुम्हारी बड़ी बहन है न. उन का नंबर दो. मैं बात करता हूं.”

नंबर ले कर जब अंकित ने फोन लगाया और सारी बात बताई तो वह भी परेशान स्वर में बोलीं, “मेरे इकलौते भाई को यह अचानक क्या हो गया. इतनी दूर से मैं उस के लिए कुछ कर भी नहीं सकती. मेरे पति खुद बहुत बीमार हैं. उन्हें छोड़ कर आ भी नहीं सकती.”

फिर बहन ने भाई से वीडियो कौल पर बात की, उसे दिलासा दिया पर साथ नहीं दे पाई.

अब मयंक की देखभाल के लिए अंकित के सिवा और कोई नहीं था. अंकित ने तय किया कि चाहे जो हो जाए वह अपने दोस्त का अंत तक साथ देगा. उस ने एक बड़ा फैसला लिया और अपनी नौकरी छोड़ दी. मयंक पहले ही रिजाइन दे चुका था. अंकित पूरे समय मयंक की देखभाल करने लगा. मयंक कई बार उलटियां कर देता तब अंकित उस की सफाई करता. उस का मुंह धुलवाता. उस के लिए सादा खाना बनाता फिर प्यार से खिलाता. उसे हर तरह का आराम देता. समय पर दवा देता. तरहतरह के फल ले कर आता और उसे खिलाता. जितना होता उसे खुश रखने का प्रयास करता.

> “एक दिन अचानक उस की तबीयत काफी खराब हो गई. उस समय वे शिमला में थे. अंकित जल्दी से उसे पास के एक अस्पताल में ले कर भागा मगर उस अस्पताल में मयंक को दाखिल नहीं किया गया...”

एक दिन मयंक ने उदास स्वर में कहा, “जानते हो अंकित मेरा एक सपना था जो अब पूरा नहीं हो पाएगा.”

“कैसा सपना? कहीं शादी तो नहीं करना चाहता था तू?” हंसते हुए अंकित ने कहा तो मयंक बोला, “नहीं यार मेरा सपना शादी नहीं बल्कि मैं तो दुनिया घूमना चाहता था. दुनिया नहीं तो कम से कम भारत दर्शन तो करना चाहता ही था. हमेशा सोचता था कि कभी औफिस से 1-2 महीने की छुट्टी ले कर पूरा भारत देखूंगा. पर देख ले अब तो दुनिया से ही छुट्टी मिलने वाली है.”

“यदि ऐसा है तो तेरा यह सपना मैं जरूर पूरा करूंगा.”

“पर कैसे? नहीं यार इस हाल में सब संभव नहीं.”

“ऐसा कुछ नहीं है. डाक्टर ने केवल खानपान में परहेज करने को कहा है, मगर घूमने से नहीं रोका है. फिर भी मैं डाक्टर से एक बार बात कर लूंगा. पर तेरा यह सपना जरूर पूरा करूंगा. तेरी खुशी ही तेरी बीमारी का इलाज है और फिर कोई इच्छा अधूरी छोड़ने भी नहीं चाहिए. नईनई जगह घूमने से तेरा मन बहलेगा. आबोहवा बदलेगी तो तुझे अच्छा लगेगा. तेरी तबीयत में भी सुधार आएगा. मैं आज ही प्लान बनाता हूं कि कैसे जाना है और कब जाना है.”

“सच यार तू मेरा यह सपना पूरा करेगा? तू मेरे भाई से भी बढ़ कर है. काश, हम पहले मिले होते. अब तो समय ही बहुत कम है मेरे पास.”

“कम है तो क्या हुआ? जितना समय है हम साथ घूमेंगे. तेरी मुसकान बनी रहेगी...” कहते हुए मयंक ने अंकित को भींच कर सीने से लगा लिया.

जल्द ही अंकित ने पुरानी कार खरीदी और अपने दोस्त को ले कर भारत दर्शन पर निकल पड़ा. उस ने मयंक की दवा और खानेपीने की जरूरी चीजें भी ली थीं. बीमारी की हालत में भी मयंक ने यह ट्रिप बहत ऐंजौय किया. अंकित ने हर कदम पर उस का साथ दिया. उस के खानेपीने और दवा का ध्यान रखा. कोशिश करता कि मयंक के लिए साफसुथरा और सादा खाना मिल जाए. समय पर दवा खिलाता.

सफर के दौरान एक दिन वे मुंबई से पुणे के रास्ते में थे. पुणे के आउटर ऐरिया तक पहुंचतेपहुंचते ही शाम हो गई. दोनों ने तय किया कि रात यहीं बिताई जाए. उन्होंने ऐसी जगह कार रोकी जहां थोड़ी आबादी दिख रही थी.

अभी वे होटल, ढाबा जैसी कोई चीज ढूंढ़ ही रहे थे कि एक लड़की उन के करीब आई और बोली, “ठिकाना ढूंढ़ रहे हो क्या मुसाफिर?”

“हां जी. हमें ठहरने के लिए जगह चाहिए.”

“नो प्रौब्लम. पास में ही मेरे चाचू का होटल है. चलो आप को वहां ले चलती हूं,” कह कर लड़की उन्हें एक छोटे से होटल में ले आई.

नीचे के फ्लोर पर ही उन्हें कमरा दिलवाया और दरवाजा खोलती हुई बोली, “आ जाओ साहब. आज की रात यही आशियाना है तुम्हारा.”

“थैंक्स,” कह कर अंकित ने दरवाजा बंद करना चाहा तो वह दरवाजे के बीच में आ गई, “इतनी जल्दी पीछा छुड़ाना चाहते हो हम से मेरी जान?” लड़की की आंखों में कुटिलता और वासना की लपटें जल उठीं.

वह जबरन अंकित से सटती हुई बोली,

“दिल चीज क्या है आप हमारी जान लीजिए... हुजूर जो चाहे ले लो यह कनीज अब तुम्हारी है.”

“यह क्या कह रही हो?” अंकित घबराते हुए बोला.

मयंक भी अचरज से उस लड़की की तरफ देख रहा था. लड़की अब बेशर्मी पर उतर आई थी.

बिस्तर पर बैठती हुई बोली, “तुम्हारी जिंदगी की यह रात रंगीन कर दूंगी. तुम बस इशारा करो.”

अब तक अंकित और मयंक अच्छी तरह समझ गए थे कि यह किस तरह की लड़की है और वे इस होटल में आ कर बुरी तरह फंस गए हैं. मयंक बाथरूम की तरफ चला गया और इधर लड़की अंकित पर डोरे डालती रही. अंकित घबरा कर पीछे हट रहा था और लड़की उस के करीब आने का प्रयास करती रही.

अंकित तैयार नहीं हुआ तो वह अपनी अदाएं बिखेरती हुई बोली, “किस बात से डर रहे हो हुजूर? इस उम्र में जवां, खूबसूरत शरीर की जरूरत नहीं या जेब ढीली नहीं करना चाहते हो? चलो ज्यादा नहीं केवल ₹1 लाख दे देना. उतनी रकम तो होगी ही न. भारत दर्शन पर निकले हो.”

अंकित ने उसे परे करते हुए कहा, “नहीं बहनजी हमारे पास रुपए नहीं हैं.”

“ओए लड़के, बहन किस को बोला? मैं बहन नहीं तेरी, चल ₹1 लाख नहीं है तो अपनी यह घड़ी, अपनी यह सोने की चेन और अंगूठी दे दे. चल नखरे मत कर. शुरू हो जा. जी ले अपनी जिंदगी मेरे साथ आज की रात.”

अंकित सिकुड़ कर बैठते हुए बोला, “सुनो, आप गलतफहमी में हो. मेरा दोस्त बीमार है. इलाज के लिए आया हूं मैं.”

“देख चिकने, बहाने मत बना. तू ऐसे तैयार नहीं होगा तो यह शालू तुझे लूट लेगी,” कहते हुए उस लड़की यानी शालू ने बंदूक निकाल ली.

तभी मयंक सामने आ गया और बोला, “हम तो कब के लुट गए हैं शालू, बस तुम्हारी नजरों में अपना चेहरा ही ढूंढ़ रहे हैं?” मयंक ने शालू के करीब आ कर कहा तो अंकित आंखें फाड़ कर उस की तरफ देखने लगा.

“देख शालू, मेरी जिंदगी के बस आखिरी 2-4 महीने ही बचे हैं. मैं अपनी जिंदगी के बचे हुए इन थोड़े से दिनों में जीवन की सारी खुशियां पा लेना चाहता हूं. मैं 35 साल का हूं पर तू यकीन नहीं करेगी, आज तक मेरी न कोई गर्लफ्रैंड है न बीवी, अतृप्त ही रह जाता अगर तू न मिलती. जल जाना चाहता हूं आज. आ जला दे मुझे...”

शालू शराबी निगाहों से उस की तरफ देखती हुई बोली, “क्या सचमुच तू मुझे अब पाना चाहता है?”

“हां पर एक धंधेवाली की तरह नहीं, एक प्रेमिका की तरह मेरी बांहों में समा जा. मरने से पहले एक बार अपने प्यार से तृप्त कर दे मुझे,” मयंक ने शालू को अपनी तरफ खींचा और आगोश में भर कर बाथरूम की तरफ ले गया.

बाथरूम में शावर के नीचे खड़े करते हुए बोला, “आज मैं भीग जाना चाहता हूं तुम्हारे साथ,” कहते हुए उस ने शावर चला दिया और शालू पूरी तरह भीग गई. मयंक ने अचानक अपने होंठ उस के भीगे होंठों पर रख दिए. शालू की सांसें तेज हो गई थीं. वह पूरी तरह मयंक की गिरफ्त में थी.

मयंक ने उसी के दुपट्टे से उस की आंखें बांधते हुए कहा, “बस अब देखो मत. महसूस करो मुझे. मैं तुम्हारी रूह में उतर जाना चाहता हूं,” कहते हुए मयंक ने उस की बांहें थामीं और उसे पीछे की तरफ करता हुआ खुद बाथरूम से बाहर आ गया और जल्दी से दरवाजा बंद कर दिया. शालू को बात समझ में आई तो वह दरवाजा पीटने लगी. तब तक मयंक और अंकित तेजी से होटल से बाहर निकल आए. जल्दी से कार स्टार्ट की और रफूचक्कर हो गए. वहां से काफी दूर आने के बाद उन की जान में जान आई.

अंकित हंसते हुए बोला, “यार तू इतना रोमांटिक है, यह तो मुझे पता ही नहीं था.”

“और तू इतना शरमीला है यह भी कहां पता था मुझे,” मयंक ने कहा तो दोनों दोस्त ठहाके लगा कर हंसने लगे. काफी आगे जा कर उन्हें एक सलीके का होटल मिला तो दोनों वहीं ठहर गए.

आगे भी पूरे सफर में तबीयत खराब होने के बावजूद मयंक अपने मन की करता रहा. वह जिंदगी की हर खुशी अपने दामन में भर लेना चाहता था. कभी पहाड़ों पर चढ़ने की जिद करता तो कभी सागर में गोते लगाना चाहता. कभी हैलीकोप्टर में बैठ कर दुनिया देखने की डिमांड करता तो कभी स्ट्रीट फूड्स खाने को मचल उठता. अंकित उसे ऐसे कामों के लिए मना करता रह जाता और मयंक अपने मन की कर गुजरता.

इसी दौरान एक दिन अचानक उस की तबीयत काफी खराब हो गई. उस समय वे शिमला में थे. अंकित जल्दी से उसे पास के एक अस्पताल में ले कर भागा. मगर उस अस्पताल में मयंक को दाखिल नहीं किया गया. उन लोगों ने उसे दूसरे अस्पताल रैफर कर दिया. अंकित मयंक को ले कर वहां पहुंचा, लेकिन वहां भी मयंक को ट्रीटमैंट की फैसिलिटी नहीं मिल सकी. उस की तबीयत बिगड़ती जा रही थी. अंकित घबराया हुआ था. अंत में थक कर अंकित शिमला के सब से बड़े अस्पताल में पहुंचा. वहां मयंक को ऐडमिट कर लिया गया. 4-5 दिन में उस की स्थिति बेहतर हो गई. छठे दिन उसे डिस्चार्ज कर दिया गया.

अब अंकित ने उस ट्रिप को थोड़ी जल्दी में पूरा किया और मयंक को ले कर वापस घर आ गया. 2 महीने के इस सफर के बाद मयंक बहुत खुश था. वह अंदर से बेहतर महसूस कर रहा था.

मयंक की बहन प्रज्ञा इस बात से बहुत खुश रहती थी कि अंकित मयंक का इतना खयाल रखता है.

वे जब भी फोन करतीं तो अंकित दोस्त के इलाज और हालत के बारे में विस्तार से बताता. मयंक की गतिविधियों का लेखाजोखा देता. बातचीत करते समय दोनों दोस्तों में मीठी झड़पें होतीं तो प्रज्ञा के बच्चे तालियां बजाबजा कर हंसते. वे अंकित को यंगर अंकल कह कर पुकारते और उस के साथ खूब मस्ती भरी बातें करते.

कई बार मयंक कहता, “मेरा भाई भी होता न तो तुझ सा नहीं हो पाता. तू तो भाई से भी बढ़ कर है.”

एक दिन मयंक की बहन वीडियो कौल पर थी. अंकित चाय बनाने गया था. मयंक बहन से अंकित की तारीफ कर रहा था.

प्रज्ञा ने थोड़ा गंभीर होते हुए कहा, “मयंक, मैं एक बात कहूं, तू मानेगा?”

“हां दीदी बोलो न.”

“मैं चाहती हूं तू अपना घर अंकित के नाम कर दे. तेरे बाद मैं नहीं बल्कि तेरा भाई अंकित ही इस घर का मालिक होगा.”

इस बीच अंकित चाय ले कर कमरे में आ रहा था. उस ने प्रज्ञा की बात सुन ली थी. चाय रखते हुए उस ने इनकार में सिर हिलाते हुए कहा, “नहीं दीदी यह सही नहीं. आप ऐसी बातें नहीं कर सकतीं. जो घर मयंक का है वह कल को आप का या बच्चों का होगा मेरा नहीं. मैं किसी चीज की ख्वाहिश में मयंक का साथ नहीं दे रहा, बल्कि मयंक के साथ मुझे यों ही दुनिया की खुशियां मिल रही हैं.”

“देख मेरे भाई, अंकित, मैं ने मयंक से घर तेरे नाम करने की बात इसलिए नहीं की है ताकि तेरे एहसानों का कर्ज उतारा जा सके, बल्कि इसलिए की है ताकि आने वाले समय में कभी मेरी भारत जाने की इच्छा हुई तो मुझे यह सोच कर मन न मसोसना पड़े कि वहां अब मेरा कोई नहीं. मैं मयंक के बाद भी भारत घूमने आऊं तो पूरे अधिकार के साथ तेरे घर आ कर रुक सकूं. तू मेरी बात समझ रहा है न अंकित?”

“हां दीदी समझ गया. जैसी आप की इच्छा,” कहते हुए मयंक की आंखें भर आईं.

आज उसे महसूस हो रहा था कि वाकई उस की कोई बड़ी बहन भी है जो उस पर अपना पूरा हक रखना चाहती है. भले ही वह दुनिया में अकेला था मगर अब उस का भी एक परिवार जो उसे बहुत प्यार करता है. ●

“नारी सशक्तीकरण की दिशा में हमारा यह बड़ा कदम है...”

डा. सुधा आनंद

संस्थापक स्वास

नारी सशक्तीकरण के लिए बेहतरीन कार्य कर रहीं

स्वास की संस्थापक डा. सुधा आनंद की कार्यशैली उन्हें दूसरों से अलग पहचान दिला रही है...

कुछ लोगों के लिए ‘नारी सशक्तीकरण’ महज एक जुमला बना हुआ है, तो वहीं कुछ औरतें ‘नारी सशक्तीकरण’ और नारी स्वतंत्रता के नाम पर अश्लील बयानबाजी, गालीगलौज करने के अलावा शराब व सिगरेट का खुलेआम सेवन करते नजर आती हैं जबकि ‘नारी सशक्तीकरण’ और नारी व सामाजिक उत्थान के लिए सकारात्मक सोच के साथ ‘स्वास’ की संस्थापक और ‘बीकेएस टैक्सटाइल’ की निदेशक डा. सुधा आनंद बिना किसी बयानबाजी या आंदोलन का हिस्सा बने लगातार काम करती आ रही हैं.

डा. सुधा आनंद एमबीबीएस की डिगरी हासिल कर चुकीं रजिस्टर्ड प्रैक्टिशनर डाक्टर हैं. मगर एमबीबीएस की पढ़ाई पूरी करने के बाद उन

के मन में नारी सशक्तीकरण की बात आई और 2005 में वे अपने पिता एन सेंथिल कुमार की कंपनी बीकेएस टैक्सटाइल से जुड़ीं और फिर 2012 में उन्होंने औरतों को ध्यान में रख कर ‘स्वास’ ब्रैंड के तहत औरतों के लिए उपयोगी उत्पाद औरतों द्वारा बनवाती आ रही हैं.

‘स्वास’ में 80% महिलाकर्मी हैं. आरामदायक दोपहर की झपकी हो या 8 घंटे के भरपूर रात्रि नींद हो, ‘स्वास’ के बैड लिनेन, पिलो कवर और रजाई का पेस्टल आर्टी कलैक्शन आरामदायक नींद का अनुभव करने में मदद करते हैं.

‘स्वास’ की संस्थापक डा. सुधा आनंद से ‘गृहशोभा’ के लिए ऐक्सक्लूसिव बातचीत की :

एमबीबीएस की पढ़ाई से ‘स्वास’ की होने की अपनी यात्रा पर रोशनी डालेंगी ?

मेरा परिवार यानी मेरे पिताजी 1985 से टैक्सटाइल बिजनैस से जुड़े हुए थे. मैं एक प्रशिक्षित डाक्टर हूं. मैं ने एमबीबीएस की डिगरी हासिल की है, पर उद्योगपति बनना मेरा पैशन रहा है. एमबीबीएस की डिगरी हासिल करने के बाद मैं ने सोचा कि मुझे समाज व देश के लिए खासकर महिलाओं के लिए उत्थान व सशक्तीकरण के लिए कुछ काम करना चाहिए. तब मैं ने बतौर डाक्टर अस्पताल खोलने के बजाय अपने पिता की ही कंपनी ‘बीकेएस’ टैक्सटाइल के साथ जुड़ने का फैसला किया. मुझे लगा कि इस व्यापार से जुड़ कर मैं कई परिवारों के भविष्य को संवारने, उन्हें उन के पैरों पर खड़े करने में योगदान दे सकती हूं. मेरा मकसद उस वर्ग की नारियों को जोड़ कर उन्हें ट्रेनिंग दिलवानी थी, जिन्हें लोग अनदेखा करते हैं. मैं औरतों की मदद करते हुए, संबल व कौशल शिक्षा दिला कर उन्हें आत्मनिर्भर बनाना चाहती थी. मैं बेरोजगार लड़कियों व औरतों को रोजगार मुहैया कराना चाहती थी. इसी सोच के साथ 2005 में मैं ने मैडिसिन/डाक्टर के रूप में प्रैक्टिस करने के बजाय बिजनैस वूमन बनने का निर्णय लिया. फिर मैं ने अपने साथ अपनी बहन संगीता वेलकृष्णन को भी जोड़ा. अब मेरी बहन कंपनी की मैनेजिंग डाइरैक्टर हैं यानी वे कंपनी को मैनेज करती हैं और मैं मार्केटिंग पक्ष के साथसाथ अपने यहां कार्यरत औरतों की सुविधाओं पर ध्यान देती हूं.

हम लोग घरेलू खासकर महिलाओं से जुड़े उत्पाद का निर्माण/मैन्युफैक्चरिंग करने के साथसाथ अपने उत्पाद को पूरे भारत में बेचने के अलावा इंगलैंड, अमेरिका, जरमनी, बेल्जियम सहित कई देशों को निर्यात भी करते हैं. हमें अंतर्राष्ट्रीय स्तर के उत्पाद बनाने में महारत हासिल है. औरतों को ही ध्यान में रखते हुए खासकर भारत के लिए हम ने 2012 में एक ब्रैंड ‘स्वास’ बनाया. मेरा मकसद अंतर्राष्ट्रीय प्रोडक्ट को भारतीय बाजार में लाना भी था.

एमबीबीएस की पढ़ाई के दौरान बिजनैस वूमन बनना आप का पैशन बन चुका था ?

नहीं, जब मैं एमबीबीएस की पढ़ाई कर रही थी, उस वक्त एक डाक्टर की हैसियत से लोगों की सेवा करना मेरा लक्ष्य था. मैं रजिस्टर्ड मैडिकल प्रैक्टिशनर हूं. उस वक्त बिजनैस से जुड़ने की मेरी इच्छा नहीं थी. एमबीबीएस की पढ़ाई पूरी होने और रजिस्टर्ड मैडिकल प्रैक्टिशनर बनने के बाद मैं बतौर डाक्टर लोगों को अपनी सेवाएं देना शुरू करती, उस से पहले ही कुछ वजहों से मेरे पिता ने मुझ से 5-6 माह के लिए बिजनैस में हाथ बंटाने के लिए कहा. जब मैं ने 5 माह तक अपने पिता के साथ बिजनैस को संभाला, तो मेरे अंदर महिला उद्यमी बनने का सपना जागा क्योंकि मैं ने पाया कि अपने पारिवारिक व्यवसाय में लोगों के उत्थान के लिए काम करने के अवसर ज्यादा हैं.

‘स्वास’ ब्रैंड के बारे में कुछ बताएं ?

‘स्वास’ ब्रैंड के तहत हम घर के उत्थान, घर को संवारने और घर को बेहतर बनाने के लिए आवश्यक उत्पाद बनाते हैं. फिलहाल हम लोग बाथ टौवेल, तकिया मास्क, शौपिंग बैग जैसे घरेलू टैक्सटाइल उत्पाद बनाते/मैन्युफैक्चर करते हैं. हाल ही में कोरोना की वजह से हम ने हैंड सैनिटाइजर, ऐंटी माइक्रोबियल फेश मास्क, कैंडल, ऐंटीमाइक्रोबियल बैडशीट का निर्माण शुरू किया है. मतलब हम उन उत्पादों को बनाने में यकीन करते हैं, जिन से हर इंसान की जीवनशैली और उस का घर विकसित हो सके.

आप के यहां कितनी महिलाएं कार्यरत हैं और वे किस परिवेश से हैं ?

हमारी कंपनी में 1,000 से अधिक कर्मचारी हैं, जिन में 80% महिलाएं हैं. ज्यादातर महिलाएं हमारी टेलरिंग यूनिट/सिलाई यूनिट में कार्यरत हैं. हम ने औरतों को रोजगार देने के साथसाथ उन के रहने के लिए होस्टल भी बना रखा है. कंपनी में देश के लगभग हर राज्य की महिलाएं कार्यरत हैं. इन में से 30% तमिलनाडु से हैं. हमारी फैक्टरी भी तमिलनाडु के तिरुपुर में स्थित है.

इस के बाद सब से अधिक औरतें झारखंड राज्य की हैं. हम इन सभी अकुशल औरतों को सब से पहले केंद्र सरकार की स्वयंसेवी संस्था ‘स्टैट स्किल कौंसिल’ से सिलाई, बुनाई व कढ़ाई आदि का प्रशिक्षण दिलवाते हैं. ये सभी औरतें पिछड़े इलाके से आती हैं. इन्हें रोजगार नहीं मिलता और इन्हें आर्थिक संकट से गुजरना पड़ता है, तो ये हमारे पास आती हैं. हम इन्हें रहने व भोजन आदि की सारी सुविधाएं देते हुए प्रशिक्षण दिला कर रोजगार भी मुहैया कराते हैं.

हम इन औरतों को अपनी फैक्टरी व ‘स्वास’ ब्रैंड के साथ कम से कम 2 वर्ष तक काम करने के लिए कहते हैं. उस के बाद वे अपना स्वतंत्र रूप से काम करने के लिए स्वतंत्र होती हैं. जब ये हमारे साथ जुड़ी होती हैं, तब हम इन के रहने, भोजन, स्वास्थ्य आदि का पूरा खयाल रखते हैं.

2 वर्ष के बाद हम इन से कहते हैं कि ये वापस जा सकती हैं. कई बार ऐसा होता है कि कुछ महिलाएं हमारी फैक्टरी छोड़ कर अपने घर चली जाती हैं, पर कुछ समय बाद वे फिर से हमारे यहां काम करने के लिए चली आती हैं. हमारे पास 18 से 21 वर्ष की कुंआरी लड़कियां, शादीशुदा औरतें, तलाकशुदा औरतें आती हैं. हम इन्हें इन के जीवन में कुछ बनने व पाने का खूब अवसर प्रदान करते हैं.

अलगअलग परिवेश से आने वाली औरतों/लड़कियों की अपनी अलगअलग समस्याएं होती हैं. आप इन की समस्याओं को कैसे समझती हैं ?

मैं खुद भी औरत हूं, तो एक औरत के जीवन से जुड़ी कई तरह की समस्याओं, इन के दर्द, इन की भावनाओं को बेहतर ढंग से समझ सकती हूं. यों तो हमारी फैक्टरी में 2000 के पहले से कुछ औरतें काम कर रही थीं, मगर 2005 में जब मैं जुड़ी तो मैं ने धीरेधीरे औरतों की संख्या में प्रति वर्ष बढ़ोतरी करनी शुरू की. हम अच्छी तरह से उन की समस्याओं को समझते हैं. उदाहरण के लिए उन की पहली समस्या भाषा को ले कर आती है, क्योंकि ये देश के अलगअलग राज्यों से कम पढ़ीलिखी औरतें होती हैं, तो स्वाभाविक तौर पर इन्हें अंगरेजी या हमारी तमिल भाषा नहीं आती है.

इसलिए हम ने ऐसी वार्डन रखी हैं, जिन्हें हिंदी व तमिल दोनों भाषाएं आती हैं. हमारी 2 फैक्टरी में झारखंड की ही वार्डन हैं. इस कारण वे स्वतंत्र हो कर बड़ी सहजता से अपनी भाषा में अपने मन की बात रख सकती हैं. भोजन में भी हम हर दिन 3 मैन्यू रखते हैं जिन में से अपनी पसंद का चुन सकती हैं.

यदि इंसान को उस की पसंद का भोजन मिले, तो काम करने में उस का मन लगता है नहीं

तो वह काम व जिंदगी से उचाट हो जाता है. शारीरिक बीमारियां भी हो सकती हैं. इस के लिए हम ने महिला डाक्टर नियुक्त की है, जोकि हर माह एक बार जरूर आती हैं. इस के अलावा बीच में कोई औरत बीमार हो जाए, तो हम उस डाक्टर को तुरंत बुलाते हैं. सभी महिला कर्मचारियों को हम ने ईएसआईसी से जोड़ रखा है. आवश्यक होने पर सरकारी अस्पताल में भी ले कर जाते हैं. हम ने इन्हें टीवी दे रखा है, जिस पर अपने क्षेत्रीय चैनल के कार्यक्रम देख सकती हैं.

आप सारे प्रोडक्ट घरेलू उपयोग वाले ही बना रही हैं. इस की क्या वजह है ?

हमारी कंपनी का संचालन महिलाओं द्वारा, महिलाओं के लिए हो रहा है. सभी प्रोडक्ट्स का निर्माण महिलाएं ही कर रही हैं. हमारी प्रोडक्शन यूनिट में महिलाएं ही हैं. ये सारे प्रोडक्ट भी महिलाओं के लिए ही हैं. हम हर प्रोडक्ट्स का निर्माण करने के संबंध में औरतों को ध्यान में रख कर ही सोचते हैं.

हम अपने यहां 'विंड मिल' लगा रखी है, तो हमारी खपत की 50% बिजली का उत्पादन सौर ऊर्जा से करते हैं. 'बीकेएस' व 'स्वास' दोनों के पास विंड मिल हैं. हम प्रिंटिंग के लिए जो डाई उपयोग करते हैं, वह भी 'ईको फ्रैंडली' है. हम अपनी फैक्टरी में खराब हो चुके माल को पुन: रीसाइकल करते हैं. फैक्टरी का गंदा या कैमिकलयुक्त पानी किसी भी नदी या नाले में फेंकने के बजाय उसे रीसाइकल कर उपयोग करते हैं. हम फैब्रिक पैकेजिंग करते हैं और प्लास्टिक का उपयोग करने से बचते हैं.

तो आप मानती हैं कि आप 'स्वास' ब्रैंड के साथ लड़कियों व औरतों को जोड़ कर नारी सशक्तीकरण की दिशा में कार्य कर रही हैं ?

जी हां, हमारी सोच यह है कि जब एक औरत सबल होती है, एक औरत या लड़की अपने पैरों पर खड़ी हो कर आत्मनिर्भर बनती है, तो वह पूरे परिवार को आत्मनिर्भर बनाने में सहायक होती है. हमारी फैक्टरी में काम कर लड़कियां/औरतें एक कुशल कारीगर बनने के साथ ही धन भी कमाती हैं. इसलिए मैं अधिक से अधिक औरतों को अपने 'स्वास' ब्रैंड में नौकरी देने का प्रयास करती हूं.

हमारी फैक्टरी में काम कर के ये जो कौशल हासिल करती हैं, वह इन के साथ आजीवन रहता है. फिर 2 वर्ष बाद ये हमारे साथ काम करें या दूसरों के साथ जा कर काम करें, इन की स्किल हमेशा इन के साथ रहती है.

आप किन प्रोडक्ट का किन देशों में निर्यात करती हैं ?

हम अपने प्रोडक्ट ज्यादातर इंगलैंड और यूरोपियन देशों को ही निर्यात करते हैं. इन में जरमनी, नीदरलैंड, आस्ट्रेलिया व अमेरिका आदि शामिल हैं.

विदेशों से भी कुछ आयात करती हैं ?

हम भारतीय कच्चा माल ही उपयोग करते हैं. हमारे कच्चे माल में 80% कौटन होता है, भारतीय कौटन, पौलिएस्टर हम रिलायंस का लेते हैं.

कोरोना महामारी का क्या प्रभाव पड़ा और कोरोना के वक्त आप ने किस तरह की सावधानियां बरतीं ?

कोरोना महामारी की वजह से भारत सहित पूरे विश्व में तालाबंदी हो गई. हमारे सभी ग्राहक इस से परेशान हुए. इस का असर हम पर यह पड़ा कि हमारे प्रोडक्ट की खपत भी रुक गई. अभी भी हमारी फैक्टरी में सिर्फ 70% ही काम हो रहा है. हमारे प्रोडक्ट के औौर्डर नहीं आ रहे हैं. इर वर्ष हमें जून व जुलाई माह में ही सर्वाधिक औौर्डर मिलते हैं, जोकि इस बार लगभग शून्य रहा. अक्तूबर माह से कुछ सुधार होना शुरू हुआ है.

दूसरी समस्या यह आई कि शुरुआत में कोरोना महामारी से बचाव के उपायों को ले कर हमें भी सबकुछ बंद करना पड़ा. हमारे होस्टल में रह रही महिलाकर्मियों को हम ने पूरी सुरक्षा दी. पूरा हौस्टल हर सप्ताह सैनिटाइज कराया. हम ने काम का बंटावारा इस ढंग से किया कि हमारे होस्टल में रह रही औरतों के साथ बाहर से आने वाली औरतें काम न करें. सभी के लिए सुरक्षा के आवश्यक उपाय किए. हम ने अपने इनसाइड यानी हमारे अपने होस्टल में रह रहीं महिलाकर्मियों को इम्यूनिटी बूस्टर के पदार्थ व विटामिन की गोलियां भी मुफ्त में मुहैया कराईं. जो महिलाकर्मी बाहर से आ रही हैं, हम उन का तापमान लेते हैं. उन्हें सैनिटाइजर व मास्क देते हैं. ये सभी अपने वाहन से अथवा कंपनी की बस में आतेजाते हैं, तो कंपनी की बस के साथ ही हर वाहन को सैनिटाइज किया जाता है. हमारी फैक्टरी में अभी तक एक भी इंसान कोरोना संक्रमित नहीं हुआ. हमारे लिए हर कर्मी को कोविड-19 से सुरक्षित रखना सब से बड़ी चुनौती थी, जिस में हम अभी तक पूरी तरह से सफल रहे हैं. हम सरकार की गाइडलाइंस का भी पालन कर रहे हैं.

'स्वास' के विस्तार की क्या योजनाएं हैं ?

हम 'स्वास' ब्रैंड को नए लोगों, नई वैब साइट के साथ लौंच करने की योजना पर काम कर रहे हैं. हम ने हाल ही में ऐंटीमाईक्रोबियल लिएन लाइन लौंच किया है अर्थात ऐंटीमाइक्रोबियल बैड शीट्स और ऐंटीमाइक्रोबियल बाथ टौवेल बाजार में ले कर आए हैं.

हम अपनी महिला ग्राहकों की जरूरतों को भी समझते हैं. हम 'औरतों द्वारा औरतों के हित में व औरतों के लिए' बनाते हैं. हम हर उत्पाद महिला ग्राहकों गृहिणियों को ध्यान में रख कर ही बनाते हैं.

आप की फैक्टरी में हर माह कौन सा उत्पाद कितनी संख्या में उत्पादित होता है ?

घरेलू बाजार और ऐक्सपोर्ट को मिला कर 1 लाख बैडशीट्स, 1 लाख कंबल, 10 लाख नैपकिंस, 1 लाख शौपिंग बैग्स.

अंतर्राष्ट्रीय बाजार का उतारचढ़ाव ?

इन दिनों अंतर्राष्ट्रीय बाजार में हमारे ऐंटीमायक्रोबियल प्रोडक्ट की मांग काफी हो रही है. हम ने ऐंटीमायक्रोबियल वाले फेश मास्क भी ऐक्सपोर्ट किए हैं. बुने हुए कपड़ों की मांग भी काफी है. हम ने अनुभव किया कि अंतर्राष्ट्रीय बाजार में लंबे समय के लिए टिकाऊ प्रोडक्ट की मांग ज्यादा होती है. हम जिन देशों में ऐक्सपोर्ट करते हैं, वे हमारी सामाजिक प्रतिबद्धता यानी अपनी फैक्टरी के कर्मियों संग अच्छे व्यवहार व उन की देखभाल को भी प्रधानता देते हैं. हम उन की ईको फ्रैंडली प्रोडक्शन और पीपुल फ्रैंडली वर्क को पूरा करने का प्रयास करते हैं.

आप उन लड़कियों और औरतों को क्या सलाह देना चाहेंगी, जो अपना खुद का व्यवसाय शुरू करना चाहती हैं ?

मेरी सलाह यही रहेगी कि आप जिस भी क्षेत्र का चयन करें, उस क्षेत्र के ट्रैंड को समझें, उस पर बारीक नजर सदैव बनाए रखें. उन्हीं प्रोडक्ट के निर्माण की सोचें, जो लोगों की जरूरतों को पूरा करते हों.

हर नारी को चाहिए कि वह अपने काम के जरीए नारी सशक्तीकरण के लिए काम करे. नारी सशक्तीकरण से ही परिवार और फिर समाज का सशक्तीकरण संभव है. -**शांतिस्वरूप त्रिपाठी** ●

घर को महकाने वाली फ्रैगरैंस का आप के मूड से क्या कनैक्शन है, जानिए जरूर...

बिगड़ा मूड बनाती है खुशबू

जिस तरह अच्छे भोजन से शरीर पुष्ट होता है उसी तरह अच्छी खुशबू मनमस्तिष्क को सेहतमंद बनाती है. अच्छी खुशबू से सोच बदलती है और सोच से जीवन बदल जाता है. यहां तक कि सुगंध हमारे विचारों और भावनाओं को बदलने की भी क्षमता रखती है. यह मनमस्तिष्क में शांति, उत्साह बढ़ा कर जीने का नजरिया बदलती है. यही वजह है कि हम सभी अच्छी खुशबू से महकना चाहते हैं.

मगर यह खुशबू सिर्फ हमें ही नहीं हमारे घर को भी महकाए तभी फैस्टिवल्स का असली आनंद है. रिसर्च के मुताबिक फैस्टिवल की तैयारी में व्यस्तता से उपजा तनाव भी भीनीभीनी खुशबू से कम होने लगता है.

आइए, जानते हैं कि अलगअलग फ्रैगरैंस हमारे मूड को किस तरह प्रभावित करती हैं:

लैवेंडर: इस की खुशबू हमारे दिमाग को शांत रखने में मदद करती है. भावनात्मक तनाव और अवसाद दूर कर राहत देती है. माइग्रेन और सिरदर्द के असर को कम करती है.

जैस्मिन: इस की खुशबू थकान दूर करने में मददगार है. यह न सिर्फ उत्साह बल्कि शरीर की ऊर्जा भी बढ़ाती है.

रोजमेरी: इस की खुशबू याद्दाश्त बढ़ाने, शारीरिक ऊर्जा वापस लाने, सिरदर्द और मानसिक थकान दूर करने में मददगार होती है.

पिपरमिंट: इस की खुशबू ऐनर्जी बूस्टर है. यह एकाग्रता बढ़ाती है और स्पष्ट सोचने की शक्ति देती है. यह मूड भी अपलिफ्ट करती है.

लैमन: लैमन की खुशबू एकाग्रता बढ़ाती है और मन को शांत करती है. यह सांसों में समा कर तरोताजा एहसास देती है.

ताजी कटी घास की खुशबू: आस्ट्रेलिया के शोधकर्ताओं के मुताबिक ताजा कटी घास से ऐसे कैमिकल रिलीज होते हैं जो व्यक्ति को रिलैक्स करते हैं. इस की खुशबू उम्र के साथ होने वाले मानसिक क्षय और बुढ़ापे की निशानियों को बढ़ने से रोकती है. तभी तो ऐसे ऐअर फ्रैशनर भी आने लगे हैं जो इस खुशबू का एहसास आप को कहीं भी करा सकें.

वनीला: एक अध्ययन के मुताबिक वनीला की खुशबू आप के मन को खुशी देती है. आप का मूड अच्छा हो जाता है और चिड़चिड़ापन गायब हो जाता है.

यों महकाएं आशियाना

अच्छी खुशबू से आप किस तरह घर के कोनेकोने को महका सकते हैं, आइए जानते हैं:

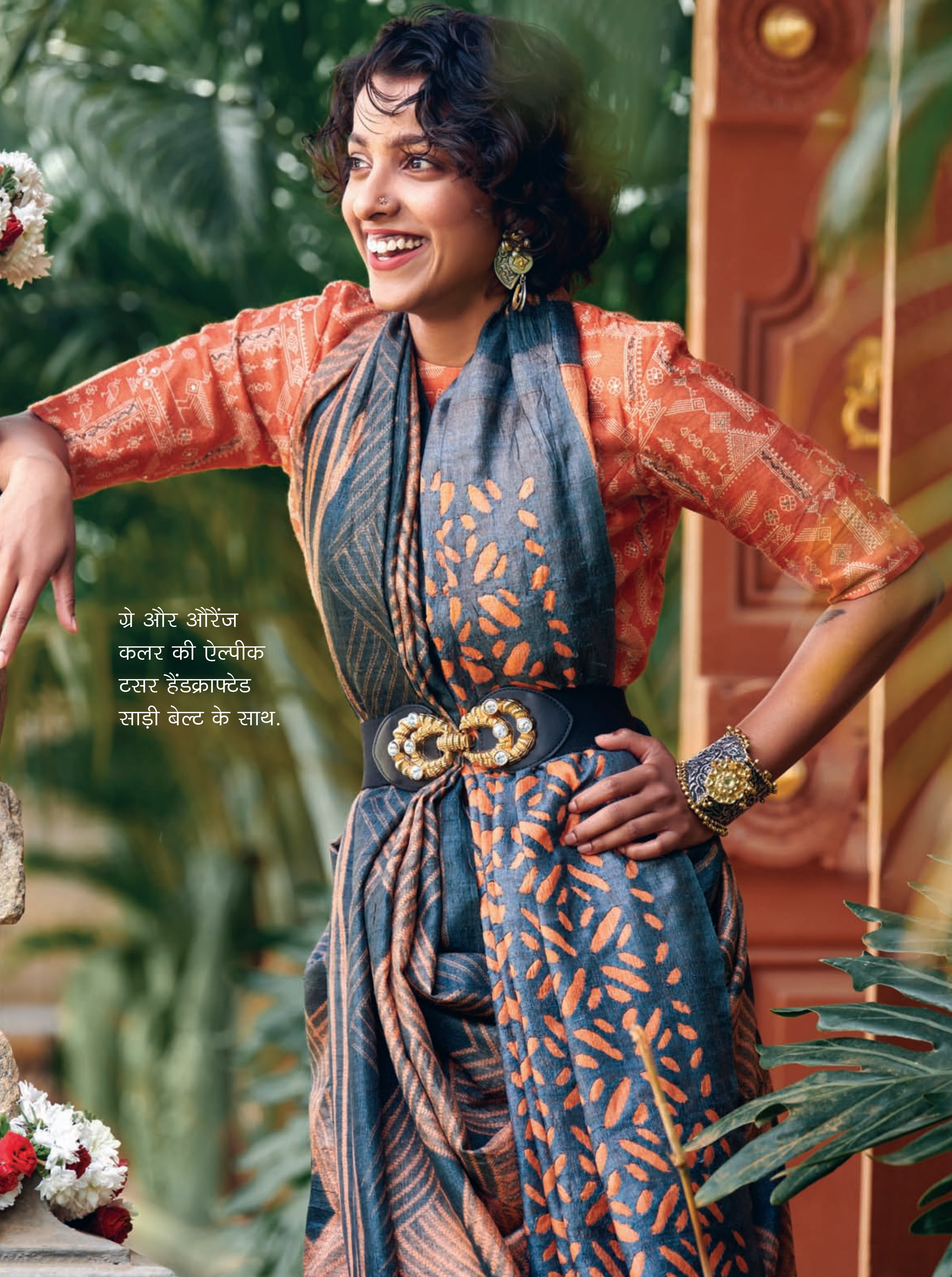
- घर के परदों, कालीनों व चादरों को धो कर धूप में सुखा लें.
- डस्टबिन डिटर्जेंट से रगड़ कर साफ कर दें, क्योंकि डस्टबिन से आने वाली दुर्गंध मेहमानों का मिजाज खराब कर सकती है. मैटल के कूड़ेदान की दुर्गंध हटाने के लिए उस में पुराने अखबार डाल कर आग लगा दें. दुर्गंध दूर हो जाएगी.
- फ्रिज में बेकार पड़े सड़ रहे ऐक्सपायर सामान हटा दें.
- बाथरूम और टौयलेट अच्छी तरफ साफ कर ऐअर फ्रैशनर से महकाएं.
- नए पेंट से घर को नया लुक दें. नया पेंट घर में महकता एहसास पैदा करता है.
- घर के कोनों और छोटी जगहों पर फ्रैगरैंट औइल स्प्रे करें. घर को महकाने के साथसाथ ये मच्छरों को भी भगाते हैं.
- स्ट्राबैरी, लैवेंडर, लैमन, औरेंज जैसी तरहतरह की खुशबू और डिजाइन वाली मोमबत्तियां बाजार में उपलब्ध हैं. इन का प्रयोग रोशनी के साथ दिलअजीज खुशबू के लिए भी किया जाता है.
- घर में चमेली, मोगरा, रात की रानी, लिली जैसे सुगंधित फूलों के पौधों को डिजाइनर गमलों में लगा कर घर में रौनक और महक दोनों ला सकते हैं. इन्हें आप बरामदे में डाइनिंग टेबल के पास या ड्राइंगरूम में भी रख सकते हैं.

- दालचीनी को संतरे के छिलके के साथ धीमी आंच में हलका सा भून कर छोड़ दें. घर खुशबू से महक उठेगा.
- रूम फ्रैशनर, कारपेट पाउडर से आप घर में बिछे कारपेट के जरीए पूरे कमरे को महका सकते हैं. आप लैवेंडर और रोजमैरी पाउडर का प्रयोग भी कर सकते हैं. इस के लिए बेकिंग सोडा, ड्राई रोजमैरी और लैवेंडर औयल की जरूरत पड़ेगी.
- बाजार में फ्लोरल सैंटेड वैक्स बार्स भी उपलब्ध हैं. सूखे फूलों और ऐसैंसियल औयल से महकते इन वैक्स बार्स को उस स्थान पर टांग दें जहां आप खुशबू फैलाना चाहते हैं. आप इन्हें ड्रायर्स में भी रख सकते हैं.

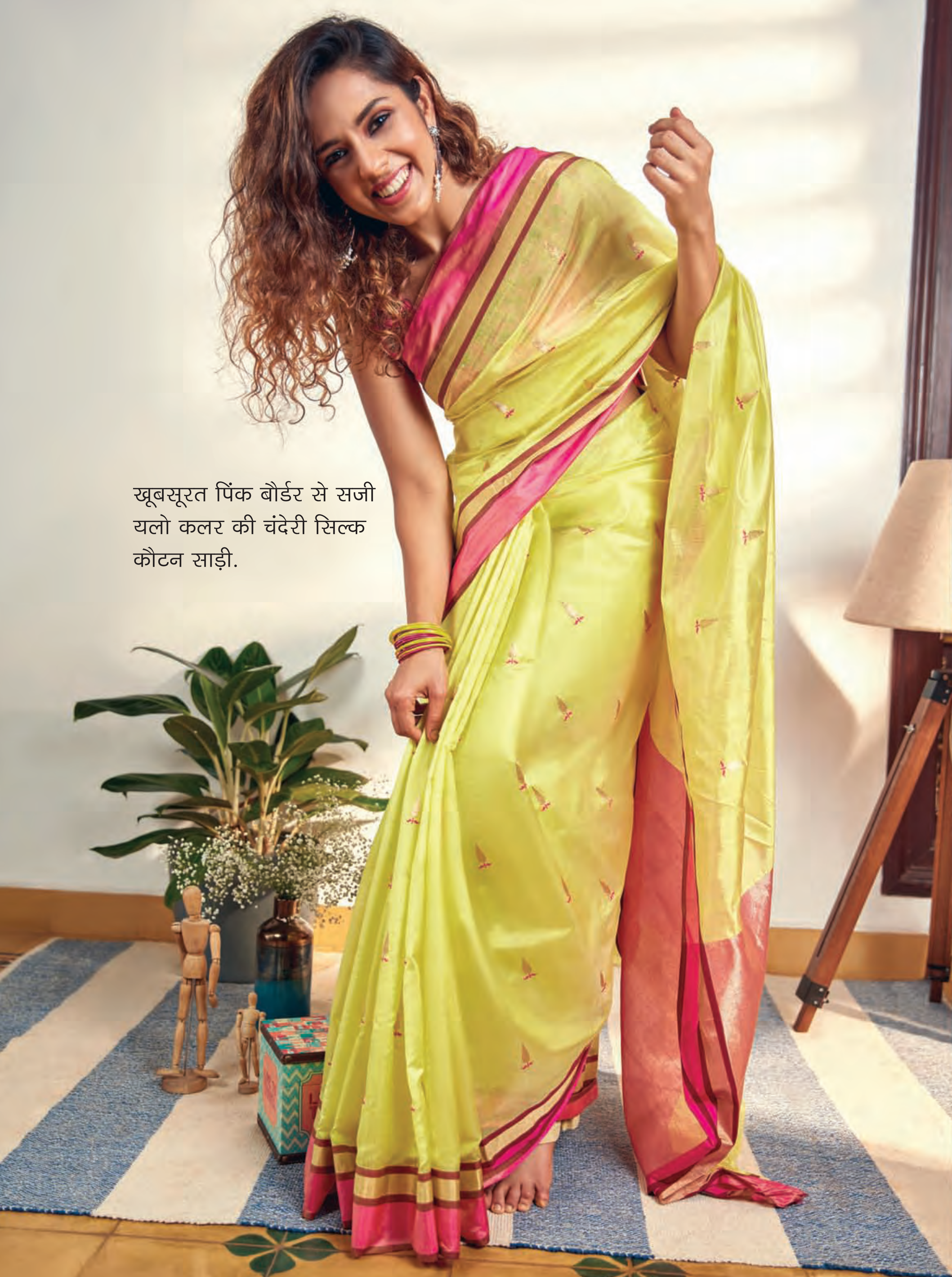
-गरिमा ●

ऐल्पीक टसर
हैंडक्राफ्टेड
साड़ी रस्ट और
गेरूए रंग में.

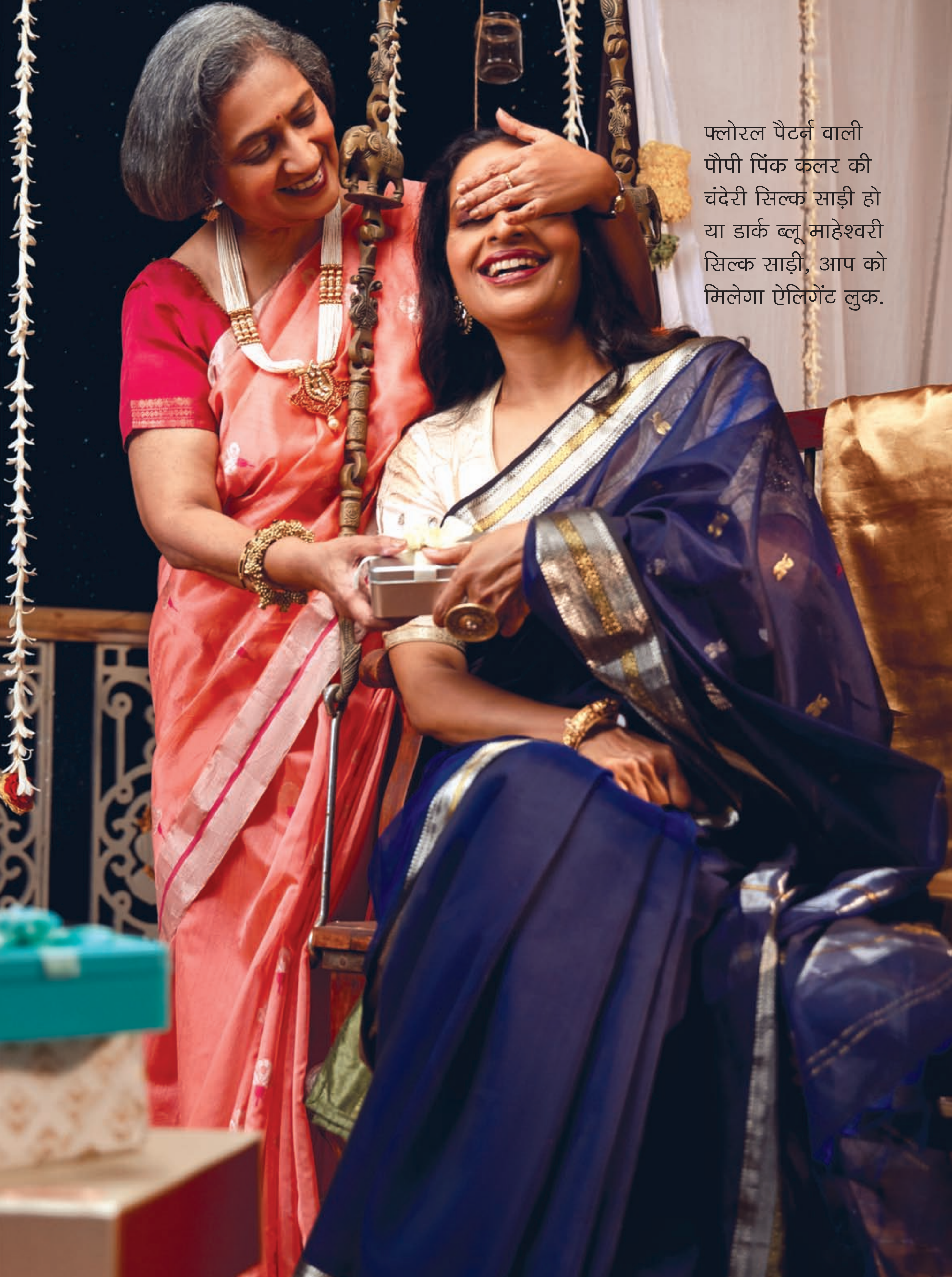
रोशन हुआ रूप तुम्हारा...



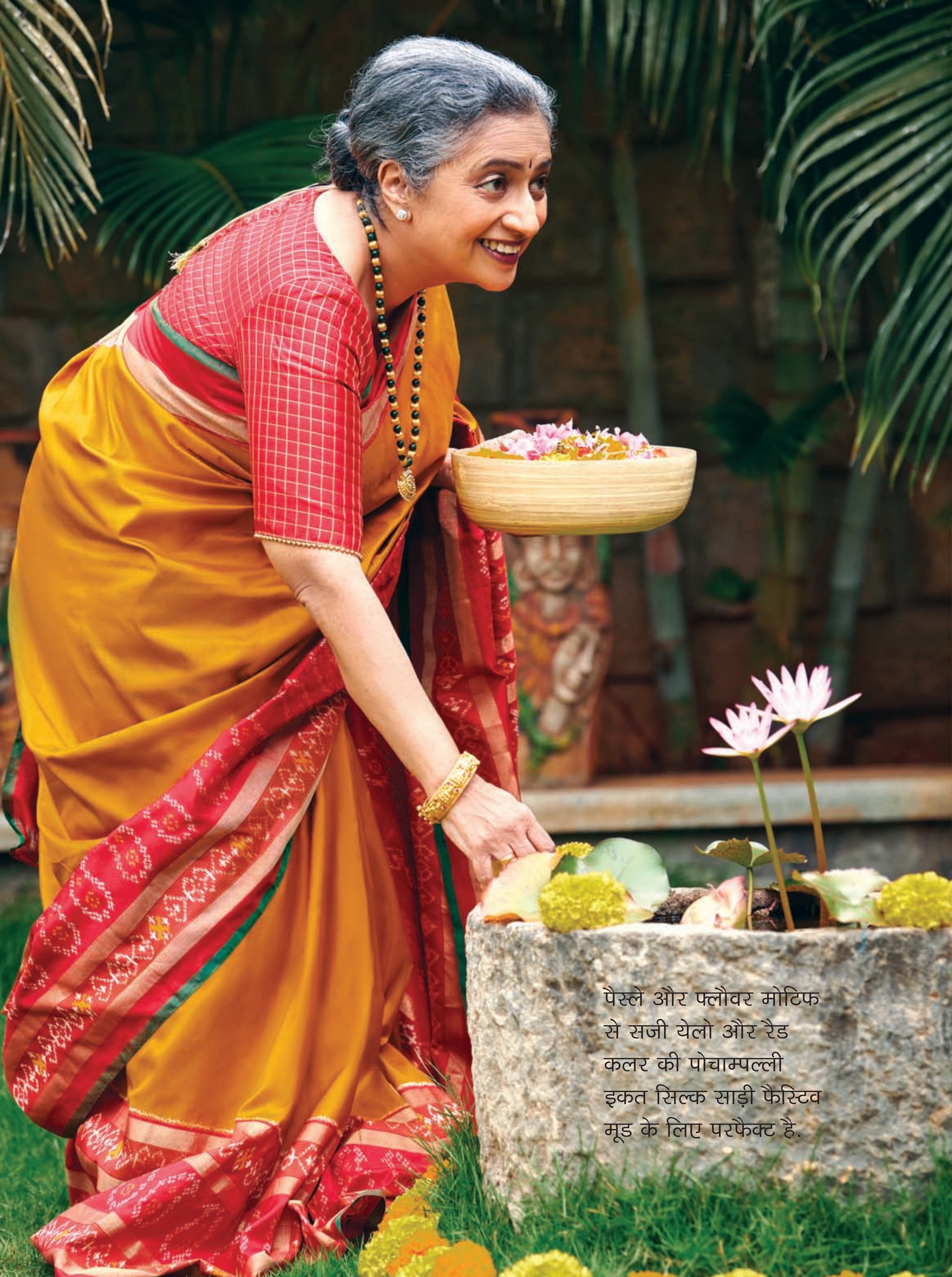
ग्रे और औरेंज
कलर की ऐल्पीक
टसर हैंडक्राफ्टेड
साड़ी बेल्ट के साथ.



खूबसूरत पिंक बौर्डर से सजी
यलो कलर की चंदेरी सिल्क
कौटन साड़ी.



फ्लोरल पैटर्न वाली पौपी पिंक कलर की चंदेरी सिल्क साड़ी हो या डार्क ब्लू माहेश्वरी सिल्क साड़ी, आप को मिलेगा ऐलिगेंट लुक.



पैस्ले और फ्लौवर मोटिफ
से सजी येलो और रैड
कलर की पोचाम्पल्ली
इकत सिल्क साड़ी फैस्टिव
मूड के लिए परफैक्ट है.

डेलिकेट पेस्टल शेड्स में
फ्लोरल प्रिंटेड औरगैंजा
सिल्क की साड़ियां फ्रेश
और फैस्टिव लुक के लिए.

तनाएरा - TATA की पेशकश

रिकोड यूएसए की पेशकश

लुधियाना के मेकअप ब्रैंड रिकोड यूएसए ने फैस्टिव सीजन को शानदार बनाने के लिए शोस्टापर लिपस्टिक शेड्स लौंच किया है जिस में ब्राउन सेडम, कलानिचो और ओरिसिया रोज मैट लिपस्टिक्स में शामिल है. इस कलैक्शन में लिप शेड को लौंग लास्टिंग स्टे के साथसाथ बेहतरीन कंफर्ट और ग्लैमरस लुक देने के लिए स्पैशली डिजाइन किया गया है. ये सारे प्रोडक्ट्स रिकोड यूएसए के वेबसाइट पर उपलब्ध हैं.

मोदीकेयर की पेशकश

त्योहारों के इस मौसम में मोदीकेयर ले कर आया है ब्यूटी और पर्सनल केयर प्रोडक्ट्स की नई रेंज, जो आप की त्वचा में निखार ला कर आप की खूबसूरती बढ़ाएंगे. इस रेंज में प्रमुख हैं, फ्रूट औफ द अर्थ रैड औब्सेशन मिस्ट कीमत ₹599, फ्रूट औफ द अर्थ ब्लम्स एडेन हाइड्रैटिंग मिस्ट कीमत ₹599, और्गन औयल कीमत ₹725 और टू गुड टू बी मैट लिपस्टिक कीमत ₹359 है.

Salon
ARGAN OIL OF MOROCCO

आईटीसी फेबेल के रूबी चौकलेट

आईटीसी फेबेल ले कर आया है रूबी चौकलेट जो डार्क, मिल्क और व्हाइट चौकलेट के बाद चौकलेट का चौथा प्रकार है. अपने प्राकृतिक रूबी रंग और खास बेरी फल के स्वाद के साथ रूबी चौकलेट लोगों को काफी पसंद आती है. इस की कीमत ₹1295 है. रूबी जियानडुजा भारत के आईटीसी लक्जरी होटल्स के सभी चौकलेट बुटी में उपलब्ध है.

स्पावेक ट्रिपल केयर क्रीम

स्पावेक ले कर आया है ऐडवांस जैपनीज टैक्नीक से युक्त स्पावेक ट्रिपल केयर क्रीम के प्रयोग से आप की त्वचा में चमक आएगी. साथ ही यह क्रीम आप को काले घेरों और सांवलेपन से नजात पाने में भी मदद करेगी. इस क्रीम के 45 एमएल पैक की कीमत ₹399 है.

Japan Original
Spawake

GREEN T FILM

शिल्पा मेडिकेयर लिमिटेड की ग्रीन टी

शिल्पा मेडिकेयर लिमिटेड ने ग्रीन टी फिल्म्स रेडी टू ड्रिंक लौंच किया है. इस में प्राकृतिक हरी चाय के अर्क शामिल हैं जो इम्युनिटी बढ़ाने के साथ ही बनाने में भी आसान है. यह गरम पानी में एक ही बार में बिना किसी बाहरी प्रयास के जल्दी घुल जाती है और कोई अवशेष भी नहीं बचता. यह वजन घटाने में और ऐंटी कैंसर गुणों को बढ़ाने में योगदान देता है. यह हृदय रोगों का खतरा कम करता है और बालों और त्वचा के लिए भी बेहद लाभकारी है.

ई क्लैट सीरम रेंज

ई क्लैट पेश करता है नया सीरम रेंज जो त्वचा की देखभाल कर आप को डार्क स्पौट्स, फाइनलाइंस, झुर्रियां, ड्राई स्किन, सुस्ती और हाइपरपिगमैंटेशन जैसी समस्याओं से आजादी देगा. सीरम में मौजूद सक्रिय तत्त्व जो त्वचा की हीलिंग प्रक्रिया को सुविधाजनक बनाने का काम करेंगे. अपनी पतली बनावट के कारण वे त्वचा की परतों में गहराई से प्रवेश कर एक सुरक्षात्मक परत बनाते हैं.

तनाएरा की साड़ियां

तनाएरा ने तस्वी फैस्टिव कलैक्शन लौंच किया है. यह साड़ियों का एक कलैक्शन है. चंदेरी, महेश्वरी से बनारस और कांचीपुरम तक शुद्ध और हाथ से बनी साड़ियों की विविध रेंज का यह संग्रह इस उत्सव के माहौल के लिए परफैक्ट है. ●

बात जो दिल को छू गई

■ सुकन्या बचपन से ही घबराई सी रहती थी. मातापिता, दीदी, भैया, अध्यापक, कक्षा के साथी, बस कंडक्टर यानी कोई भी यदि जोर की आवाज में बोलता, तो उस का दिल कांप उठता. जब वह 24 साल की हुई तो नौकरी पर जाने लगी. अब वह बौस से घबराती. दफ्तर के लोग ज्यादातर काम उस पर थोप देते और वह सारा काम करती रहती.

एक दिन एक महिला कर्मचारी ने उस से कहा, "तुम डरती क्यों हो? क्या तुम ने कोई गलत काम किया है? तुम जितना दब कर रहोगी, लोग तुम्हें उतना ही दबाएंगे. अपना काम ठीक से करो और किसी से डरो मत."

सुकन्या के मन को आजादी का अनुभव हुआ. पहली बार वह जीवनभर के लिए आजाद हो गई. घबराहट की निरंतर पीड़ा में चंद शब्दों ने दिखाई राह.

-रेनू

■ मैं बचपन से ही काफी पजैसिव किस्म की लड़की थी और जिद्दी भी. अपनी किसी भी चीज यहां तक कि किसी रिश्ते पर भी पहला हक अपना ही समझती थी. मैं अपनी इस सोच को बड़ी हो कर भी नहीं छोड़ पाई.

अपनी शादी के कुछ दिनों बाद मैं अपने पति के साथ एक पार्क में गई. वहां संयोग से उन के कालेज की एक दोस्त मिल गई. वे काफी देर तक घुलमिल कर बातें करते रहे. उस के चले जाने के बाद मैं ने उन्हें खूब खरीखोटी सुनाई और घर लौटने की जिद करने लगी.

पति मेरा हाथ पकड़ कर मुझे पार्क के एक किनारे ले गए. जहां लोग नहीं थे. फिर उन्होंने मुझे समझाते हुए कहा, "मुझे नहीं मालूम था, तुम्हारी सोच इतनी संकुचित है. मैं ने उस से सिर्फ बातें कीं तो तुम्हें इतना बुरा लगा. मगर सच यह है कि मैं उस से प्यार भी करता था. उस के घर वालों ने मेरी बेरोजगारी के कारण उस की शादी कहीं और कर दी, परंतु अब उस के लिए मेरे मन में ऐसी कोई भावना नहीं है.तुम मेरा वर्तमान और भविष्य हो. तुम क्या सोचतीं कि मुझे पता नहीं है कि तुम भी किसी को चाहती थीं? उस ने तुम्हें धोखा दिया और तुम काफी समय तक अवसादग्रस्त रहीं. किंतु तुम्हारे अतीत में क्या हुआ, इस से मुझे कोई मतलब नहीं. अब हमें एकदूसरे का पूरक बन कर भविष्य को संवारना है."

उन के मुंह से अपनी सचाई सुन कर मैं अवाक रह गई. उन के समझाने के प्रभावी अंदाज ने मेरे दिल को छू लिया और मुझे अपनी गलती का एहसास हो गया.

-मीनाक्षी

■ मेरी नईनई शादी हुई थी. सासूमा, ननद और देवर मेरा बहुत ध्यान रखते. पति की टूर की जौब होने पर मुझे उन की गैरमौजूदगी बहुत खलती. ऐसे में ननद का मजाक, देवर की नोकझोंक, सासससुर का प्यार मुझे उन का स्वार्थ लगता. घर के बड़े बेटेबहू की जिम्मेदारी मुझे बंधन लगती. मेरी इन से जिद रहती कि मैं अलग गृहस्थी बसा लूं.

उन्हीं दिनों सासससुर ने 15 दिन का कहीं घूमने का प्रोग्राम बनाया. देवर का बैंगलुरु में ट्रेनिंग कैंप था. ऐसे में ननद को ननिहाल भेज दिया. अब घर में मैं अकेली रह गई. 2 दिन मुझे बड़ा अच्छा लगा. देर से उठती तो फिर जो पसंद आता वह बनाती और दोनों खाते. मगर यह उन्मुक्तता 2-4 दिनों से ज्यादा नहीं चली, क्योंकि घर की साफसफाई, दूसरे काम पूरे नहीं होने से घर अव्यवस्थित सा हो गया.

1 सप्ताह में ही सब्जी लाना, राशन लाना जैसे काम कौन करेगा, प्रश्न खड़ा हुआ? फिर इसी बीच इन का टूर पर जाने का समय आ गया. मेरे पास कौन रहेगा? अब मुझे सब की याद आने लगी. सब से पहले ननद लौट आई. फिर सासससुर. उन के आने पर मैं सासूमां के गले लग कर रो पड़ी.

तब उन्होंने कहा, "बहू, हम यही बता रहे हैं कि परिवार साझा फर्ज और कर्म से चलता है. तुम्हें रिश्तों पर संदेह नहीं विश्वास करना चाहिए. पतिपत्नी दोनों ही विवाह के बाद परिवार के सूत्रधार होते हैं, जिन्हें सभी रिश्तों का मान करना चाहिए."

सासूमां की इस सीख को मैं कभी नहीं भूलूंगी.

-सोनाली

■ कुढ़ने और चिड़चिड़ाने की मेरी आदत थी. जरा सी तकलीफ हुई नहीं कि मेरा मूड खराब. नल में पानी न आता हो, फ्रिज खराब हो, बिजली चली जाए या नौकर न आए तो मैं बहुत कुढ़ती.

एक बार बस से कहीं जाते समय मेरी सास ने बड़े प्रेम से मुझ से पूछा, "बेटी, तुझे तकलीफ ही क्या है? तेरी अपनी सहेली अपंग है पर ट्रेन व बस से आतीजाती है. तेरी दोनों बहनें घर का सारा काम स्वयं करती हैं.

"मुंबई शहर के आसपास के इलाकों में तो बिजली दिन में केवल 8-9 घंटे ही रहती है. सामने देख (इशारा करते हुए) बच्चे कूड़ेदान में खाने की चीजें चुन रहे हैं.

सब से बड़ी बात यह है कि बेटी तेरे जीवन में आशाएं हैं कि दोनों बेटे वरिष्ठ अधिकारी बनें और उन्हें धन, यश, कीर्ति प्राप्त हो.

"उसे देख (इशारा करते हुए) उस लड़के के जीवन में आशाएं ही कितनी सीमित हैं. इस बच्चे को तो न जाने कितनी बार हताशा का सामना करना पड़ता होगा."

दरअसल, उस लड़के के दोनों पैर घुटनों से काफी ऊपर तक कटे हुए थे. वह एक लकड़ी के पट्टे पर 4 छोटेछोटे चक्के लगा उस में बैठ अपने दोनों हाथों से सड़क पर जोरजोर से हाथ चलाता हुआ जा रहा था.

मां ने कहा, "यह इस की नौका है. तेरा दिल दहल गया है पर सत्य तो यह है कि इसे सहानुभूति की नहीं सहायता की जरूरत है."

इस के बाद मुझे मेरा लक्ष्य मिल गया. मैं ने कुढ़नाचिढ़ना छोड़ दिया और समाजसेवा के कार्यों से जुड़ गई.

-मंजू सिंह ●

पाठक अपने **संस्मरण इस पते पर भेजें:** गृहशोभा, **ई-8**, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपने संस्मरण 9650966493 पर भेजें.

कहानी ● नीरज कुमार मिश्रा

अनोखा हनीमून

अविवाहित वीरेन और नमिता से जन्मी बेटी को बदनामी के डर से अनाथालय में दे दिया. मगर कुछ सालों बाद जब नमिता और वीरेन मिले तो अपनी बेटी को खोजने निकले. फिर कुछ ऐसा हुआ जिस की उन्होंने कल्पना भी नहीं की थी...

Prabhat2020

"पर, क्या तुम्हें अब भी लगता है कि मैं ने तुम्हें धोखा दिया है और प्यार का नाटक कर के तुम्हारा बलात्कार किया है ?" वीरेन की इस बात पर नमिता सिर्फ सिर झुकाए बैठी रही. उस की आंखों में बहुत कुछ उमड़ आया था, जिसे रोकने की कोशिश नाकाम हो रही थी.

नमिता के मौन की चुभन को अब वीरेन महसूस कर सकता था. उन दोनों के बीच अब कौफी के 2 मग आ चुके थे, जिन्हें होंठों से लगाना या न लगाना महज एक बहाना सा लग रहा था, एकदूसरे के साथ कुछ समय और गुजारने का.

"तो इस का मतलब यह है कि तुम सिर्फ मुझे ही दोषी मानती हो... पर मैं ने तुम्हारे साथ कोई जबरदस्ती नहीं की... हमारे बीच जो भी हुआ वह 2 दिलों का प्यार था और जवान होते शरीरों की जरूरत... और फिर संबंध बनाने से कभी तुम ने भी तो मना नहीं किया."

वीरेन की इस बात से नमिता को चोट पहुंची थी. तिलमिलाहट की रेखा उस के चेहरे पर साफ देखी जा सकती थी.

मगर फिर अचानक एक अर्थपूर्ण मुसकराहट नमिता के होंठों पर फैल गई.

"उस समय तुम 20 साल के रहे होंगे और मैं 16 साल की थी... उम्र के प्रेम में जोश तो बहुत होता है, पर परिपक्वता कम होती है और प्रेम की परिणति क्या होगी, यह अकसर पता नहीं होता..."

"वैसे, सभी मर्द कितने स्वार्थी होते हैं...दुनिया को अपने अनुसार चलाना चाहते हैं और कुछ इस तरह से कि कहीं उन का दामन दागदार न हो जाए."

"मतलब क्या है तुम्हारा ?" वीरेन ने पूछा.

"आज से 16 साल पहले तुम ने प्रेम की आड़ ले कर मेरे साथ जिस्मानी संबंध बनाए, उन का परिणाम मैं आज तक भुगत ही तो रही हूं."

"थोड़ा साफसाफ कहो," वीरेन भी चिहुंकने लगा था.

"बस यही कि मेरे बच्चा ठहर जाने की बात मां को जल्द ही पता चल गई थी. वे तुरंत मेरा बच्चा गिराने अस्पताल ले गईं... पर... पर... डाक्टर ने कहा कि समय अधिक हो गया है, इसलिए बच्चा गिराने मे मेरी जान को भी खतरा हो सकता है," नमिता की आंखों से आंसू टपक गए थे, "हालांकि पापा तो यही चाहते थे कि मुझे मर ही जाने दिया जाए, कम से कम मेरा चरित्र और उन की इज्जत दोनों नीलाम होने से बच जाएंगे... लेकिन मां मुझे मेरठ से दिल्ली चले आईं और बाकी का समय हम ने उस अनजाने शहर में एक फ्लैट में बिताया, जब तक कि मैं ने एक लड़की को जन्म नहीं दे दिया," कह कर नमिता चुप हो गई.

"कोई बात नहीं नमिता, जो हुआ उसे भूल जाओ... अब मैं अपनी बेटी को अपनाने को तैयार हूं... कहां है मेरी बेटी ?"

"मुझे नहीं पता... पैदा होते ही उसे मेरा भाई किसी अनाथालय में छोड़ आया था," नमिता ने बताया.

"पर क्यों ? मेरी बेटी को एक अनाथालय में छोड़ आने का क्या मतलब था ?"

"तो फिर एक नाजायज औलाद को कौन पालता ? और फिर हम लोगों से क्या कहते कि हमारे किराएदार ने ही हमारे साथ धोखा किया ?"

"पर, मैं ने कोई धोखा नहीं किया नमिता."

"एक लड़की के शरीर से खिलवाड़ करना और फिर जब वह पेट से हो जाए तो उसे बिना सहारा दिए छोड़ कर भाग जाना धोखा नहीं तो और क्या कहलाता है वीरेन ?"

"देखो, जो तुम देख रही हो वह तसवीर का सिर्फ एक पक्ष है, दूसरा पक्ष यह भी है कि तुम्हारे भाई और पापा मेरे कमरे में आए और मुझे बहुत मारा, मेरा सारा सामान तोड़ दिया और मुझे लगा कि मेरी जान को भी खतरा हो सकता है, तब मैं तुम्हारा मकान छोड़ कर भाग गया...

"यकीन मानो, उस के बाद मैं ने अपने दोस्तों के द्वारा हर तरीके से तुम्हारा पता लगाने की कोशिश की, पर तुम्हारा कुछ पता नहीं चल सका."

"हां वीरेन... पता चलता भी कैसे, पापा ने मुझे घर में घुसने ही नहीं दिया... मैं तो आत्महत्या ही कर लेती पर मां के सहयोग से ही मैं दूसरी जगह रह कर पढ़ाई कर पाई और आज अपनी मेहनत से तुम्हारी बौस बन कर तुम्हारे सामने बैठी हूं."

नमिता के शब्द वीरेन को चुभ तो गए थे, पर उस ने प्रतिउत्तर देना सही नहीं समझा.

"खैर, तुम बताओ, तुम्हारी शादी ? बीवीबच्चे ? सब ठीक तो होंगे न ?" नमिता के स्वर में कुछ व्यंग्य सा था, इसलिए अब वीरेन को जवाब देना जरूरी लगा.

"नहीं नमिता... तुम स्त्रियों के मन के अलावा हम पुरुषों के मन में भी भाव रहते हैं... हम लोगों को भी सहीगलत, ग्लानि और प्रायश्चित्त जैसे शब्दों का मतलब पता होता है...

"तुम्हारे घर से निकल जाने के बाद मैं पढ़ाई पूरी कर के राजस्थान चला गया. वहां मैं प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करने लगा... मेरे मन में भी अपराधबोध था, जिस के कारण मैं ने आजीवन कुंआरा रहने का प्रण लिया..."

मेरे 'कुंआरे' शब्द के प्रयोग पर नमिता की पलकें उठीं और मेरे चेहरे पर जम गईं.

"मेरा मतलब है... अविवाहित... मैं अब भी अविवाहित हूं."

"और मैं भी," नमिता ने कहा.

बातों का सफर लंबा होता देख वीरेन ने और 2 कप कौफी का और्डर दे दिया.

"पर मेरी बेटी अनाथालय में है, यह बात मेरे पूरे व्यक्तित्व को ही कचोट रही है... मैं अपनी बेटी से मिलने के बाद उसे अपने साथ रखूंगा... मैं उसे अपना नाम दूंगा. "

"पर, कहां ढूंढ़ोगे उसे ?"

"अपने भाई का मोबाइल नंबर दो मुझे... मैं उस से पूछूंगा कि उस ने मेरी बेटी को किस अनाथालय में दिया है ?" वीरेन ने कहा.

"वैसे, इस सवाल का जवाब तुम्हें कभी नहीं मिल पाएगा ? क्योंकि इस बात का जवाब देने के लिए मेरा भाई अब इस दुनिया में नहीं है. एक सड़क हादसे में उस की मौत हो गई थी."

"ओह, आई एम सौरी," उस के चेहरे पर दुख और हताश के भाव उभर आए.

"हम शायद अपनी बेटी से कभी नहीं मिल पाएंगे ?"

"नहीं नमिता... भला जो भूल हम ने की है, उस का खमियाजा हमारी बेटी क्यों भुगते... मैं अपनी बेटी को कैसे भी खोज निकालूंगा."

"मैं भी इस खोज में तुम्हारा पूरा साथ दूंगी."

नमिता का साथ मिल जाने से वीरेन का मन खुशी से झूम उठा था. शायद यह उन दोनों की गलती का प्रायश्चित्त करने का एक तरीका था.

अपनी बेटी को ढूंढ़ने के लिए वीरेन ने जो प्लान बनाया, उस के अनुसार उन्हें दिल्ली जाना था और उस अस्पताल में पहुंचना था, जहां नमिता ने बेटी को जन्म दिया था.

वीरेन के हिसाब से उस अस्पताल के सब से निकट वाले अनाथालय में ही नमिता के भाई ने बेटी को दिया होगा.

वीरेन की छुट्टी को पास कराने के लिए ऐप्लीकेशन पर नमिता के ही हस्ताक्षर होने थे, इसलिए छुट्टी मिलने या न मिलने का कोई अंदेशा नहीं था... नमिता को अपने अधिकारी से जरूरी परमिशन लेनी थी.

वीरेन और नमिता दिल्ली के लिए नमिता की पर्सनल गाड़ी से ही रवाना हो लिए थे.

नमिता के बाल उस के कंधों पर झूल रहे थे, निश्चित रूप से समय बीतने के साथ नमिता के रूप में और निखार आ गया था.

'नमिता कितनी सुंदर है... कोई भी पुरुष उसे बिना देर किए पसंद कर लेगा, पर...' वीरेन सोच रहा था.

"अगर जिंदगी में 'इफ,' 'बट,' 'लेकिन,' 'किंतु,' 'परंतु' नहीं होता, तो कितनी सुहानी होती

जिंदगी... है न," नमिता ने कहा, पर वीरेन को उस की इस बात का मतलब समझ नहीं आया.

नमिता की कार सड़क पर दौड़ रही थी. वह अपने साथ एक छोटा सा बैग लाई थी, जिसे उस ने अपने साथ ही रखा था.

वह 'व्हाट्सऐप मैसेज' चैक कर रही थी.

वीरेन को याद आया कि पहले नमिता अकसर हरिवंशराय बच्चन की यह कविता अकसर गुनगुनाया करती थी, 'जो बीत गई सो बात गई...'

वीरेन ने तुरंत गूगल के द्वारा उस कविता को सर्च किया और नमिता के व्हाट्सऐप पर भेज दिया.

नमिता मैसेज देख कर मुसकराई और फिर उसे पूरे ध्यान से पढ़ने लगी. कुछ देर बाद वीरेन ने अपने मोबाइल पर भी नमिता का एक मैसेज देखा, जो कि एक पुरानी फिल्म का गीत था, 'दुनिया में हम आए हैं तो जीना ही पड़ेगा... जीवन है अगर जहर तो पीना ही पड़ेगा...'

नमिता के द्वारा इस तरह एक गंभीर मैसेज भेजने के बाद और कोई मैसेज भेजने की वीरेन की हिम्मत नहीं हुई.

नमिता खिड़की से बाहर देख रही थी. बाहर अंधेरे के अलावा सिर्फ बहुमंजिला इमारतों की जगमगाहट ही दिख रही थी. हालांकि एसी औन था, फिर भी नमिता के माथे पर पसीना आ रहा था.

"तुम्हारा ब्लड प्रैशर बढ़ा हुआ है क्या?" वीरेन ने पूछ ही लिया.

"नहीं दरअसल, इस से पहले भी जब तुम साथ में थे, तो उस के बाद भी मेरे जीवन में एक भूचाल आया था और अब फिर से मैं तुम से मिल रही हूं तो अब न जाने क्या होगा?" नमिता के चेहरे पर फीकी मुसकराहट थी.

नमिता को अच्छी तरह पता था कि पीला कलर वीरेन को बहुत पसंद है... इसीलिए आज उस ने पीले कलर की साड़ी पहनी थी.

बीचबीच में वीरेन की नजर अपनेआप नमिता के चेहरे पर चली जाती थी.

'मेरी वजह से नमिता कितना परेशान रही होगी. और न जाने कैसे उस ने अपने मांबाप के अत्याचारों और तानों को सहा होगा,' यह सोच कर वीरेन को गहरा अफसोस हो रहा था.

गाड़ी हाईवे पर दौड़ रही थी. बाहर ढाबों और रैस्टोरैंट की कतार देख कर वीरेन ने कहा, "चलो, खाना खा लेते हैं."

वीरेन ने अपने लिए दाल फ्राई और चपाती मंगाई, जबकि नमिता ने सिर्फ सलाद औैर्डर किया और फिर धीरेधीरे खाने लगी.

वापस कार में बैठते ही नमिता ने कानों में हैडफोन लगा लिया और कोई संगीत सुनने लगी. वीरेन समझ गया कि नमिता अब और ज्यादा बातें नहीं करना चाहती है. लिहाजा, वह भी अपने मोबाइल पर उंगलियां सरकाने लगा.

नमिता का वीरेन के कंधे पर सिर रख लेना उस के लिए किसी सुखद एहसास से कम नहीं था.

कुछ देर बाद ही नमिता जाग गई. वीरेन ने भी अपने उड़ते विचारों को थाम लिया.

वे दिल्ली पहुंच गए थे. 'अमनचैन अपार्टमैंट्स' में ही नमिता आ कर रुकी थी और वहीं से कुछ ही दूरी पर एक नर्सिंगहोम था, जहां पर नमिता ने बेटी को जन्म दिया था. यहां पहुंच कर उन्हें सब से पास का अनाथालय ढूंढ़ना था, जिस के लिए वीरेन ने तकनीक की मदद ली. गूगल मैप की सहायता से उसे अनाथालय ढूंढ़ने में कोई परेशानी नहीं हुई.

उन्होंने अनाथालय में जा कर वहां के मैनेजर से मुलाकात की.

"जी कहिए... आप कितना डोनेशन देने आए हैं सर," मैनेजर ने पूछा.

"डोनेशन? हम तो एक बच्चे को ढूंढ़ने आए हैं, जिसे आज से 15 साल पहले आप के ही अनाथालय में कोई आ कर दे गया था."

"आज माथुर दंपती के इस प्रकार के रूखे व्यवहार से नमिता बुरी तरह टूट गई थी. वह होटल में आ कर फूटफूट कर रोने लगी..."

मैनेजर ने आंखें सिकोड़ीं मानो वह बिना बताए ही सबकुछ समझने की कोशिश कर रहा है.

"अरे साहब, कोई जरूरी नहीं कि वह बच्चा अब भी यहां हो या उसे कोई आ कर गोद ले गया हो... इतने साल पुरानी बात आप आज क्यों पूछ रहे हैं... हालांकि मुझे इस बात से कोई लेनादेना नहीं है... पर अब पुराने रिकौर्ड भी इधरउधर हो गए हैं... और फिर हम किसी अजनबी को अपनी कोई जानकारी भला दें भी क्यों?" मैनेजर ने अपनी हथेली खुजलाते हुए कहा.

नमिता अपने बच्चे को देखने के लिए अधीर हो रही थी. उस ने अपने पर्स से सौ के नोट की एक गड्डी निकाली और मैनेजर की ओर बढ़ाई, "जी यह लीजिए डोनेशन और इस की रसीद भी हमें आप मत दीजिए. इसे आप ही रख लीजिएगा... बस आज से 15 साल पहले 10 अगस्त को एक लड़की को कोई आप के यहां दे गया था. आप हमें उस बच्ची से मिलवा दीजिए... हम उसे गोद लेना चाहते हैं."

नोटों की गड्डी को जेब के हवाले करते हुए मैनेजर ने अपना सिर रजिस्टर में झुका लिया और कुछ ढूंढ़ने का उपक्रम करने लगा.

कुछ देर बार मैनेजर ने उन लोगों को बताया कि 10 अगस्त के दिन एक लड़की को कोई छोड़ तो गया था, पर अब वह लड़की उन के अनाथालय में नहीं है.

"तो कहां है मेरी बेटी?" किसी अनिष्ट की आशंका से डर गई थी नमिता.

"जी, घबराइए नहीं. आप की बेटी जहां भी है, सुरक्षित है. आप की बेटी को कोई बेऔलाद दंपती आ कर गोद ले गए थे."

"कौन दंपती? कहां हैं वे? आप हमें उन का पता दीजिए... हम अपनी बेटी उन से जा कर मांग लेंगे," वीरेन ने कहा.

"जी नहीं सर... उस दंपती ने पूरी कानूनी कार्यवाही कर के उस बच्ची को गोद लिया है... अब कोई भी उन से बच्ची को छीन नहीं सकता है," मैनेजर ने कहा.

"पर, आप हमें बता तो सकते हैं न कि किस ने उसे गोद लिया है... हम एक बार अपनी बेटी से मिल तो लें," नमिता परेशान हो उठी थी.

"मैं चाह कर भी उन लोगों की पहचान आप को नहीं बता सकता हूं... ये हमारे नियमों के खिलाफ है," मैनेजर ने कहा.

अब बारी वीरेन की थी. उस ने मैनेजर को पैसे पकड़ाए, तो कुछ ही देर में उस ने उस दंपती का पूरा पता एक कागज पर लिख कर उस की ओर बढ़ा दिया.

यह बरेली के सिविल लाइंस में रहने वाले राजीव का पता था.

"अब हमें वापस चलना चाहिए," वीरेन ने नमिता से कहा.

"नहीं, मैं अपनी बेटी से जरूर मिलूंगी और अपने साथ ले कर आऊंगी," नमिता ने कहा. वीरेन उस के चेहरे पर कठोरता का भाव साफ देख सकता था.

वीरेन के समझाने पर भी नमिता नहीं मानी, तो वे बरेली चल दिए और वहां पहुंच कर दिए गए पते को खोजते हुए राजीव के घर के सामने खड़े हो गए. वह एक सामान्य परिवार था. उन का घर देख कर तो ऐसा ही लग रहा था.

राजीव के घर की घंटी बजाई, तो उन के नौकर ने दरवाजा खोला. सामने ही राजीव थे. उन की उम्र कोई 70 साल के आसपास होगी, पर उन्हें व्हीलचेयर पर बैठा देख वीरेन को एक झटका सा लगा. राजीव के साथ ही उन की पत्नी भी खड़ी थीं. उन दोनों को देख कर नमिता और वीरेन के चेहरे पर कई प्रश्नचिह्न आए.

उन्होंने उन्हें ड्राइंगरूम में बैठाया और फिर अपने नौकर को 2 कप चाय बनाने को कहा.

"जी, दरअसल, हम लोग दिल्ली से आए हैं और आप लोग जिस अनाथालय से एक लड़की को गोद ले कर आए थे... वह दरअसल में हमारी बेटी है," नमिता ने एक ही सांस में जैसे सबकुछ कह डाला और बाकी का अनकहा राजीव बखूबी समझ गए थे.

"तो आज इतने सालों के बाद मांबाप का प्यार जाग उठा है... अब आप लोग मुझ से क्या चाहते हैं?"

"देखिए, मैं जानता हूं कि आप ने कागजी कार्यवाही पूरी करने के बाद ही हमारी बेटी को गोद लिया है... पर फिर भी..."

"पर फिर भी क्या... बेहिचक कहिए..."

"दरअसल, हम अपनी बेटी को वापस चाहते हैं."

कुछ देर चुप रहने के बाद राजीव ने बोलना शुरू किया, "देखिए, यह तो संभव नहीं है... आज का युवा मजे करता है, जब बच्चा पैदा होता है, तो अनाथालय में छोड़ देते हैं और फिर एक दिन अचानक उन का प्यार जाग पड़ता है और औलाद को ढूंढ़ने चल पड़ते हैं.

"आप जैसे लोगों की वजह से ही अनाथालयों में बच्चों की भीड़ लगी रहती है और कई नवजात बच्चे कूड़े के ढेर में पड़े मिलते हैं... और मुझे लग रहा है कि आप दोनों अब भी अविवाहित हैं?" राजीव का पारा बढ़ने लगा था. उन की अनुभवी आंखें काफी कुछ समझ गई थीं.

कुछ देर खामोशी छाई रही, फिर राजीव ने अपनेआप को संयत करते हुए कहा, "खैर जो भी हो, अब वह हमारी बेटी है और वह हमारे ही पास रहेगी... अगर आप चाय पीने में दिलचस्पी रखते हों तो पी सकते हैं, नहीं तो जा सकते हैं."

कुछ कहते न बना वीरेन और नमिता से. दोनों अपना सा मुंह ले कर राजीव के घर से निकल आए.

राजीव दंपती ने जब अनाथालय से बच्ची को गोद लिया था, तब उन की उम्र 55 साल के आसपास थी, एक बच्ची को गोद लेने की सब से बड़ी वजह थी कि राजीव के भतीजों की नजर उन की संपत्ति पर थी और राजीव दंपती के बेऔलाद होने के नाते उन के भतीजे उन की दौलत को जल्दी से जल्दी हासिल कर लेना चाहते थे.

राजीव ने बच्ची को गोद लेने के बाद उस का नाम 'सिया' रखा और उसे खूब प्यारदुलार दिया. उन्होंने सिया के थोड़ा समझदार होते ही उसे यह बात बता दी थी कि सिया के असली मांबाप वे नहीं हैं, बल्कि और हैं और वे लोग उसे अनाथालय से लाए हैं.

इस बात को सिया ने बहुत ही सहजता से लिया और वह राजीव दंपती को ही अपने असली मांबाप की तरह प्यार करती रही.

आज राजीव दंपती के इस प्रकार के रूखे व्यवहार से नमिता बुरी तरह टूट गई थी. वह होटल में आ कर फूटफूट कर रोने लगी.

वीरेन ने उसे हिम्मत दी, "तुम परेशान मत हो नमिता... मैं राजीव साहब से एक बार और मिल कर उन से प्रार्थना करूंगा, उन के सामने अपनी झोली फैलाऊंगा. हो सकता है कि उन्हें दया आ जाए और वे हमारी बेटी से हमें मिलने दें," वीरेन ने कहा.

अगले दिन वीरेन एक बार फिर राजीव के सामने खड़ा था. उसे देखते ही राजीव अपना गुस्सा नियंत्रित करते हुए बोले, "अरे भई, क्यों बारबार चले आते हो हमें परेशान करने? क्या कोई और काम नहीं है तुम्हारे पास? हम तुम्हें अपनी बेटी से नहीं मिलवाना चाहते... अब जाओ यहां से?"

एक बार फिर वीरेन अपना सा मुंह ले कर लौट गया.

वीरेन को बारबार सिया से मिलने के लिए परेशान और राजीव के रूखे व्यवहार को देख कर राजीव की पत्नी ने उन से कहा, "आप उन लोगों को सिया से मिला क्यों नहीं देते?"

"आज तुम बेटी को मिलाने को कह रही हो, कल को उसे उन लोगों के साथ जाने को कहोगी... और क्या पता कि ये लोग भला उस के असली मांबाप हैं भी या नहीं," राजीव ने अपनी पत्नी से कहा.

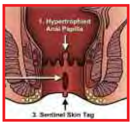
"वैसे अपनी सिया की शक्ल उस युवक से काफी हद तक मिलती तो है," राजीव की पत्नी ने कहा, तो राजीव ने भी अपनी आंखें कुछ इस अंदाज में सिकोड़ीं जैसे वे वीरेन और सिया की शक्लें मिलाने का प्रयास कर रहे हों और कुछ देर बाद वे भी पत्नी की बात से संतुष्ट दिखे.

"अब यहां रुके रहने से क्या फायदा वीरेन? हम ने जो गलत काम किया है, उस की सजा हमें इस रूप में मिल रही है कि हम अपनी बेटी के इतने करीब आ कर भी उस से नहीं मिल पाएंगे," नमिता ने दुखी स्वर में कहा.

"हां नमिता... पर एक बार मुझे और कोशिश करने दो. हो सकता है कि उन का मन पसीज जाए... और फिर तुम ने ही तो एक बार किसी कवि की ये पंक्तियां सुनाई थीं न...'फैसला होने से पहले मैं भला क्यों हार मानूं... जग अभी जीता नहीं है... मैं अभी हारा नहीं हूं,'" वीरेन ने कहा.

"तो फिर मैं भी तुम्हारे साथ हूं," नमिता ने भी दृढ़ता से कहा.

एक बार फिर से वीरेन और नमिता राजीव दंपती के सामने बैठे थे. राजीव का लहजा भी थोड़ा नर्म लग रहा था.



बवासीर, भंगदर, कब्ज़ गैस, एसीडिटी का इलाज
(बिना ऑपरेशन क्षारसूत्र द्वारा)
डा0 आशीष जायसवाल
MD (AYU), CAAT (Pune), CKST (Mumbai), PGDEMS (UK)
गुदा रोग एवं क्षारसूत्र विशेषज्ञ
लालकुआँ, लखनऊ
9860323755 / 7619873755

लघु विज्ञापन

दिल्ली संस्करण
दरें: 20 शब्दों तक ₹250 अतिरिक्त शब्द ₹15
मुख्य कार्यालय (दिल्ली): 011-41398888.

शीर्ष भारत + बिहार + मध्यभारत + महाराष्ट्र + राजस्थान + कोलकाता + उत्तर प्रदेश संस्करण
दरें: 20 शब्दों तक ₹200, अतिरिक्त शब्द ₹10,
चंडीगढ़: 094172-06350, लुधियाना: 09814019745,
पटना: 0612-2323840, भोपाल: 3254124,
मुंबई: 022-32612490, जयपुर: 09529020226, 3296580,
कोलकाता: 2560065, 40675040, लखनऊ: 3237131.

वधू चाहिए

➽ 36 वर्षीय तलाकशुदा एकाउंटट शेयर मार्केट में कार्यरत स्मार्ट फेयर ऊंचे युवा हेतु सामान्य वर्ग की कन्या चाहिये. जाति-कलार. फोन: 8109978163.

गीतसंगीत

➽ मेहन्दी की रात, शादी कीर्तन, भजनसंध्या, जागरण, चौकी एवं सभी गीतसंगीत रंगारंग प्रोग्राम हेतु Vicky Malhotra Musical Group: 98102-83410, 98730-32898.

जासूसी सेवा

➽ शक, धोखा, तलाश, विवाह, तलाक, चरित्र (कोर्ट सुबूत) व्यापार, पीछा संबंधी जांच/तहकीकात, (देशविदेश) गुप्त कराएं. Intelligence Detective Bureau: #9810426431, 9810796560.

शिक्षा

➽ 10th, 12th, Save year LLB, LLM, Ph.D., BA, B.Com., B.Sc., MA, M.Com., M.Sc., MBA, DCA, MCA, BCA, B.Tech., BED, ITI, NTT, JBT, D.Library BAMS, BNYS #9971265456, 7042111699.

मेडिकल प्रवेश

➽ CMS (Allopathy) /CCH कम फीस में BAMS, BUMS, BHMS, BNYS, DNYS, BEMS, MD, Ph.D., DPT, BPT, GNM, DMLT, OT, D.फार्मेसी, CMO/Council, रजिस्ट्रेशन, Agent Welcome #7042111699. ●

वर्गीकृत विज्ञापनों की ज्यादा पहुंच के लिए केवल 25 रुपए अतिरिक्त दें और विज्ञापन को पीला कराएं. –विज्ञापन विभाग

Prabhat2020

“वीरेनजी, हम आप को आप की बेटी से मिलने तो दें, पर हम यह कैसे मान लें कि आप ही सिया के असली मांबाप हैं?”

“जी, मैं किसी भी तरह के टैस्ट के लिए तैयार हूं,” वीरेन का स्वर अचानक चहक उठा.

“तो फिर ठीक है, आप लोग अपना डीएनए टैस्ट करवा लाइए और आज मैं आप लोगों को सिया से मिलवा देता हूं.”

राजीव की पत्नी सिया को ले कर आईं. 15 साल की सिया कितनी भोली लग रही थी. उस के चेहरे पर वीरेन की झलक साफ नजर आ रही थी.

नमिता ने दौड़ कर सिया को अपनी बांहों में भर लिया और उसे चूमने लगी. वीरेन तो सिर्फ सिया को निहारे जा रहा था. उन का इस तरह से अपनी बेटी से मिलता देख कर राजीव दंपती की आंखें भी भर आई थीं.

कुछ दिनों बाद डीएनए टैस्ट की रिपोर्ट से यह साफ हो गया कि सिया, नमिता और वीरेन की ही बेटी है.

> “मिस्टर माथुर की किसी भी बात से वीरेन और नमिता को कोई गुरेज नहीं था. वीरेन ने नमिता की तरफ प्रश्नवाचक नजरों से देखा. नमिता खामोश थी...”

“देखो गलती हरेक से होती है, पर अपनी गलती का एहसास हो जाए तो वह गलती नहीं कहलाती... सिया तुम्हारी ही बेटी है, यह तो साबित हो गया है, पर अब कानूनन हम ही उस के मांबाप हैं और हम अपनी बेटी को अब किसी को गोद नहीं देंगे... तुम लोगों को भी नहीं...

“मगर, मैं तुम दोनों से सब से पहले तो यह गुजारिश करूंगा कि तुम दोनों शादी कर लो और आगे का जीवन प्यार से बिताओ.”

राजीव की यह बात सुन कर नमिता के गालों पर अचानक शर्म की लाली घूम गई.

राजीव यह भी कहूंगा कि तुम दोनों अपनी सारी संपत्ति सिया के नाम करो, तभी मुझे यह लगेगा कि तुम लोगों का अपनी बेटी के प्रति यह प्रेम कहीं क्षणभंगुर तो नहीं... कहीं यह कोई दिखावा तो नहीं है.”

वीरेन ने नमिता की तरफ प्रश्नवाचक नजरों से देखा. नमिता खामोश थी, पर उस की मुसकराती खामोशी ने वीरेन को जवाब दे दिया था.

“राजीवजी, आप ने हमें हमारी बेटी से मिलने की अनुमति दे कर हम पर बहुत बड़ा एहसान किया है, भले ही हम सिया को दुनिया में लाने का माध्यम बने हैं, पर उसे मांबाप का प्यार तो आप लोगों ने ही दिया है... सिया आप की बेटी बन कर ही रहेगी... इसी में हम लोगों की खुशी है,” वीरेन ने कहा.

“और हम लोगों की खुशी तुम दोनों को दूल्हादुलहन के रूप में देखने की है... अब तुम लोग जल्दी शादी करो...” राजीव ने मुसकराते हुए कहा तो सभी के चेहरे पर मुसकराहट दौड़ गई.

नमिता और वीरेन दोनों ने एक मंदिर में एकदूसरे को जयमाला पहना कर शादी कर ली. दोनों बहुत सुंदर लग रहे थे. सिया अपने वीडियो कैमरे से वीरेन और नमिता को शूट कर रही थी, जो उस के जैविक मातापिता थे.

वीरेन और नमिता ने आगे बढ़ कर राजीव दंपती के पैर छू कर आशीर्वाद लिया.

‘राजीवजी, आप ने मेरी इतनी बातें मानीं, इस के लिए आप का शुक्रिया, पर मैं अब एक निवेदन और करना चाहता हूं कि आप दोनों और सिया हमारे साथ शिमला चलें, ताकि वहां हम सब मानसिक रूप से रिलैक्स कर सकें,’ वीरेन ने कहा.

“अरे भई, शिमला तो लोग हनीमून मनाने जाते हैं... हम लोग तो बूढ़े हो चुके हैं,” राजीव ने हंसते हुए कहा.

“राजीवजी, उम्र तो सिर्फ एक नंबर है... और फिर हम भी हनीमून ही तो मनाने जा रहे हैं, जिस में आप लोग हमारे साथ होंगे और हमारी बेटी सिया भी हमारे साथ होगी... होगा न यह एक अनोखा हनीमून.”

राजीव दंपती ने मुसकरा कर हामी भर दी.

कुछ दिनों बाद राजीव दंपती, सिया, नमिता और वीरेन शिमला में अपना अनोखा हनीमून मना रहे थे और सिया अपने वीडियो कैमरे में नजारे कैद कर रही थी. ●

गृहशोभा
सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट

दिल्ली प्रेस

आओ उड़ चलें, जहां न बंदिशें हों न रुकावटें
सुनहरे खुले आसमान में

आप की सच्ची मार्गदर्शिका यही शोभा
मैं स्वतंत्र हूं, चट्टान हूं विश्वास की
मैं आईना हूं, गरिमा हूं
मैं प्रतिशोध का हथियार हूं
मैं तैयार हूं हर कल के लिए

सब्सक्राइब के लिए 8588843437 पर मैसेज भेजें.
या http:www.delhipress.in देखें.

व्यक्तिगत
समस्याएं

मैं कालेज टाइम में किसी लड़के से बहुत प्यार करती थी. मगर कभी उस से अपने प्यार का इजहार नहीं कर सकी. बाद में मेरी अरेंज्ड मैरिज हो गई. पति काफी अंडरस्टैंडिंग और केयरिंग नेचर के हैं. मैं अपनी जिंदगी में काफी खुश थी, मगर एक दिन अचानक जिंदगी में तूफान आ गया. दरअसल, फेसबुक पर उसी लड़के का मैसेज आया कि वह मुझ से बात करना चाहता है. मेरे मन में दबा प्यार फिर से जाग उठा. मैं ने तुरंत उस के मैसेज का जवाब दिया.

फेसबुक पर हमारी दोस्ती फिर से परवान चढ़ने लगी. मैं अपना खाली समय उस से बातें करने में गुजारने लगी.

धीरेधीरे शर्म और संकोच की दीवारें गिरने लगीं. फिर एक दिन उस ने मुझे अकेले में मिलने बुलाया. मैं उस के इरादों से वाकिफ हूं, इसलिए हिम्मत नहीं हो रही कि इतना बड़ा कदम उठाऊं या नहीं. उधर मन में दबा प्यार मुझे यह कदम उठाने की जिद कर रहा है. बताएं मैं क्या करूं?

यह बात सच है कि पहले प्यार को इंसान कभी नहीं भूल पाता, मगर जब जिंदगी आगे बढ़ चुकी हो तो लौट कर उस राह जाना मूर्खता होगी. वैसे भी आप को कोई अपने पति से शिकायत नहीं है. ऐसे में प्रेमी से रिश्ता जोड़ कर नाहक अपनी परेशानियां न बढ़ाएं.

उस लड़के को स्पष्ट रूप से ताकीद कर दें कि आप उस से केवल हैल्दी फ्रैंडशिप की उम्मीद रखती हैं, जो आप के जीवन की एकरसता दूर कर मन को सुकून और प्रेरणा दे. मगर शारीरिक रूप से जुड़ कर आप इस रिश्ते के साथसाथ अपने वैवाहिक रिश्ते के साथ भी अन्याय करेंगी. इसलिए देर न करते हुए बिना किसी तरह की दुविधा मन में लिए अपने प्रेमी से इस बारे में बात कर उसे अपना फैसला सुनाएं.

मेरी शादी करीब 4 साल पहले दिल्ली में हुई थी. पति बिजनैसमैन हैं. हमारी अरेंज्ड मैरिज हुई थी. शुरुआत में पति के साथ थोड़ी खटपट रहती थी, मगर फिर धीरेधीरे हम एकदूसरे को समझने लगे और सब ठीक चलने लगा. मगर इसी बीच मेरी जेठानी जो परिवार के साथ ऊपर वाले फ्लोर पर रहती थीं अचानक चल बसीं. उन के 2 बच्चे हैं जो इतने बड़े हो चुके हैं कि खुद अपनी देखभाल कर सकें.

मेरे जेठ की पास में ही कपड़ों की शौप है. वे अकसर मेरे पति के पीछे भी हमारे घर आतेजाते रहते थे. जेठानी की मौत के बाद मेरे मन में उन के लिए सहानुभूति की भावना रहती थी. मगर उन का रवैया कुछ और ही रहने लगा. वे अकसर मेरे करीब आने का प्रयास करने लगे. एक दिन तो खुलेतौर पर मुझ से हमबिस्तर होने का आग्रह करने लगे.

मैं ने उस समय तो उन्हें किसी तरह झटक दिया और जाने को कह दिया, मगर अब मुझे डर लगा रहता है कि न जाने कब वे फिर से ऐसे ही इरादे के साथ आ धमकें. मुझे पति से भी इस संदर्भ में बात करने में हिचक हो रही है, क्योंकि वे अपने बड़े भाई को बहुत मानते हैं. मुझे डर है कि कहीं वे मुझे ही दोषी न मान बैठें. बताएं क्या करूं?

सब से पहले तो आप को बिना किसी डर या हिचकिचाहट के अपने पति से बात करनी चाहिए. उन्हें अपने विश्वास में ले कर अपना डर जाहिर करना होगा. यदि वे बिलकुल न मानें तो किसी दिन मौका देख कर कोई सुबूत जुटाने का प्रयास करें.

जेठ जब भी दरवाजा खटखटाएं तो आप मोबाइल का वौइस रिकौर्डर औन कर के अपने पास रख लें तब दरवाजा खोलें.

ऐसे में जेठ यदि कोई गलत बात कहते या ऐसीवैसी कोई हरकत करते हैं तो सब रिकौर्ड हो जाएगा और फिर आप अपने पति को बतौर सुबूत उस रिकौर्डिंग को सुना सकती हैं.

वैसे अच्छा होगा कि आप पति से कहीं और घर लेने का आग्रह करें या फिर जेठ की दोबारा शादी कराने का प्रयास करें. उन्हें पत्नी की कमी खल रही है, इसलिए आप की तरफ आकर्षित हो रहे हैं. नई पत्नी के आ जाने पर संभव है कि वे आप से सामान्य व्यवहार करने लगें.

मेरी ननद किसी लड़के से 8 सालों से रिलेशनशिप में है. हालांकि वह कहती है कि उन्होंने कभी मर्यादा की सीमारेखा नहीं लांघी है, फिर भी मुझ डर लगता है कि वह कभी कोई गलत फैसला न ले ले. उस ने यह बात घर में सभी से छिपा रखी है.

मुझे भी इस बात की जानकारी अनजाने में ही हो गई है. अब मुझे लगता है कि यह बात मुझे अपने पति व सास को बता देनी चाहिए. पर कहीं ननद मुझ से हमेशा के लिए खफा न हो जाए. क्या यह ठीक रहेगा?

आप अपनी ननद की नाराजगी की चिंता किए बगैर इस बात से घर वालों को अवगत कराएं, क्योंकि यदि जानेअनजाने कल को उस के जीवन में कुछ गलत होता है तो आप को सारी उम्र इस बात का मलाल रहेगा. ●

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें :** गृहशोभा, **ई-8**, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली–110055.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

“जिस्म की नुमाइश जरूरी नहीं”

रिचा मीणा

एक छोटे से गांव में जन्मीं रिचा आज बौलीवुड में खूब धूम मचा रही हैं. क्या है उन की कामयाबी का राज, आप भी जानिए...

राजस्थान के एक गांव में जन्मीं रिचा मीणा 2012 से लगातार बौलीवुड में सफलता की सीढ़ियां चढ़ती जा रही हैं. वे अब तक ‘रनिंग शादी डौट कौम,’ ‘मर्दानी 2’ और ‘डैडी’ जैसी बड़े बजट की फिल्मों का हिस्सा रह चुकी हैं. इन दिनों एक तरफ जहां फिल्म ‘कसाई’ को ले कर चर्चा में हैं, तो वहीं दूसरी तरफ स्वयं बतौर निर्माता, सहनिर्देशक व अभिनेत्री एक लघु फिल्म ‘घुमंतू’ को ले कर भी चर्चा में हैं.

प्रस्तुत हैं, उन से हुई ऐक्सक्लूसिव बातचीत के खास अंश:

2012 से अब तक के कैरियर में आप ने गिनती की 4-5 फिल्में ही की हैं?

मैं ने बहुत काम किया है. मैं ने नैशनल जियोग्राफिक चैनल के लिए एक डौक्यूमैंट्री ‘सीक्रेट औफ ताजमहल’ की थी, जिस में मैं पहली बार मुमताज बनी थी. उस के बाद मैं ने नैशनल जियोग्राफिक चैनल के लिए ही ‘किंग्स: महाराजा औफ इंडिया’ किया. इस में मैं पहली बार नूरजहां बनी थी. 3 वर्ष एक प्रोडक्शन हाउस में नौकरी करते हुए मैं ने कई चीजें ऐडिट कीं. बतौर सहायक निर्देशक काम किया. मैं ने कुछ सीरियलों के लिए कास्टिंग भी की. 4 फीचर फिल्में कीं. मेरा हमेशा एकमात्र मकसद रहा है कि मुझे अच्छा काम करने हैं. मुझे टीवी सीरियल नहीं करना है जबकि मेरे पास कई टीवी सीरियलों के औफर आए. मैं ने कुछ विज्ञापन फिल्में भी कीं. मुझे पता है कि मुझे अपना चेहरा कहां दिखाना है और कहां नहीं.

बौलीवुड में ऐक्सपोजर भी होता है. क्या इस वजह से कम फिल्में मिल रही हैं?

मैं ने कुछ सीमाएं तय कर रखी हैं. सिर्फ ऐक्सपोजर के बल पर किसी भी फिल्म का हिस्सा नहीं बनना चाहती. मैं ऐक्सपोजर के बल पर नहीं, बल्कि अपनी अभिनय प्रतिभा के बल पर अपना मुकाम बनाना चाहती हूं. मैं कलाकार हूं. एक कलाकार अपने शरीर की नुमाइश कर के भी बिक सकता है, पर तब उस के अभिनय की कोई बात नहीं करेगा. मेरी राय में एक कलाकार अपनी अभिनय क्षमता के बल पर बिके, तो ही मजा है. दूसरी बात, हर दिन भी दिखना जरूरी नहीं है. अगर कहानी व चरित्र जबरदस्त होगा और मुझे लगेगा कि यह फिल्म हर हाल में करनी है और उस में ऐक्सपोजर अति आवश्यक होगा तो उस पर विचार करूंगी. फिर चाहे ऐक्सपोजर हो या बलात्कार या कुछ अन्य. पर यह भी देखना पड़ेगा कि निर्देशक उस दृश्य को कितने कलात्मक ढंग से फिल्माता है, पर हर दिन दिखने या महज बिकने के लिए जिस्म की नुमाइश करना आवश्यक नहीं मानती. जिस निर्देशक पर यकीन न हो, उस के साथ काम करना मेरे लिए मुश्किल है. मुझे भीड़ का हिस्सा नहीं बनना है. सत्य घटनाक्रम पर बनी फिल्म 'कसाई' में मैं खेतों के बीच रोमांस करते हुए नजर आई हूं.

फिल्म 'रनिंग शादी डौट कौम' 3-4 वर्ष रिलीज ही नहीं हुई. उस वक्त आप के दिमाग में क्या चलता रहा?

मैं फिल्म इंडस्ट्री की कार्यशैली से अपरिचित थी. मुझे सारे अनुभव पहली बार हो रहे थे. 'रनिंग शादी डौट कौम' को बेहतरीन लोगों ने बनाया है. अमित रौय का निर्देशन कमाल का था. जब हमें अच्छा काम करने की ललक लग जाए, तो छोटा व महत्त्वहीन काम करने की इच्छा नहीं होती. इसी वजह से कुछ औफरों पर हम ने ध्यान ही नहीं दिया था. मुझे इसी श्रेणी का अथवा इस से कुछ बेहतर काम करना था. डिप्रैशन या फ्रस्ट्रेशन के शिकार लोगों की सूची मेरे पास थी. इसलिए मेरे पास इंतजार करने के अलावा और कोई रास्ता नहीं था.

'मर्दानी' व 'डैडी' जैसी बड़े बजट व बड़े बैनर की फिल्में करने के बाद नए निर्देशक की फिल्म 'कसाई' कर ली?

मेरी राय में बैनर या प्रोडक्शन हाउस बड़ा नहीं होता है. सिर्फ कहानी बड़ी होती है. कलाकार से अधिक किरदार बड़ा होता है. इसी समझ के चलते मैं ने गजेंद्र शंकर श्रोत्रिय निर्देशित फिल्म 'कसाई' की. मुझे फिल्म मेकिंग से प्यार है. कला व सिनेमा से प्यार है. मैं ने कहानी व किरदार पर ध्यान दिया. फिल्म की कहानी राजस्थान के मशहूर लेखक चरण सिंह पथिक की है. यह बेहतरीन कहानी है. इस तरह की कहानी पर फिल्म बनाने के लिए जज्बा होना चाहिए. फिल्म 'रनिंग शादी डौट कौम' में मैं एकदम नई थी. यदि फिल्म 'रनिंग शादी डौट कौम' के समय लोगों ने मेरे बारे में सोचा होता कि मैं बड़ी अदाकारा नहीं हूं, तो मुझे इस फिल्म में ब्रैक न मिलता और न ही मैं कुछ सीख कर आगे बढ़ पाती. यही वजह है कि जब मेरे पास फिल्म 'कसाई' का औफर आया, तो मैं ने निर्देशक गजेंद्र श्रोत्रिय में एक जज्बा देखा, जिस से मुझे लगा था कि फिल्म अच्छी बनेगी. फिर 3-4 अंतर्राष्ट्रीय फिल्म समारोहों में 'कसाई' को पुरस्कृत किया गया. मुझे व मीता वशिष्ठजी को पुरस्कार मिले, उसे देखते हुए मुझे लगता है कि मेरा फिल्म 'कसाई' में अभिनय करने का निर्णय सही रहा.

आप को फिल्म 'कसाई' में क्या बात पसंद आई थी?

मुझे इस की कहानी ने काफी प्रभावित किया था. यह ऐसी कहानी है, जिस से हरकोई प्रभावित हो सकता है. यह कहानी एक चरित्रप्रधान नहीं है. यह ग्रामीण परिवेश की कहानी है, जहां ग्राम पंचायत, सरपंच के चुनाव का माहौल है. इस में हर किरदार के अपने मकसद हैं. हम दोनों यानी मिसरी व सूरज प्रेमी हैं. हमारे लिए हमारा प्यार माने रखता है, जबकि हम दोनों के पिता अलगअलग पक्ष से हैं, उन का अपना एजेंडा है. सूरज की मां का अपना अलग एजेंडा है. फिल्म 'कसाई' देख कर दर्शक उस मां का दर्द महसूस करते हैं, जिस का 18 वर्षीय बेटा उसी की आंखों के सामने गुस्से में उस के पति द्वारा मार दिया जाता है. प्रेमिका का दर्द भी समझ में आता है.

फिल्म 'कसाई' में अपने किरदार को ले कर क्या कहेंगी?

इस में मैं ने गांव की लड़की मिसरी का किरदार निभाया है, जोकि गांव के सरपंच के पोते सूरज से प्यार करती है और दोनों शादी करना चाहते हैं. एक दिन दोनों खेत के बीच शारीरिक संबंध भी बनाते हैं, जिस की भनक मिसरी के परिवार को लग जाती है और सबकुछ गड़बड़ हो जाता है. सूरज को मार दिया जाता है, तो वहीं मिसरी गर्भधारण कर चुकी होती है. फिर उसे राजनीतिक मुहरा बना दिया जाता है. मिसरी के किरदार में कई पड़ाव हैं. पहले पड़ाव में वह चुलबुली लड़की है. दूसरा पड़ाव है जब उस का प्रेमी/पति मर जाता है. इस में मिसरी के किरदार का अपना ग्राफ है. कलाकार के तौर पर अपने अभिनय को निखारने का अवसर भी है.

फिल्म 'कसाई' राजस्थान की लड़कियों व औरतों की बात करती है. आप खुद राजस्थान से हैं. आप की नजर में लड़कियों व औरतों की क्या स्थिति है?

राजस्थान प्रगतिशील प्रदेश है. वहां की औरतें आईएएस, आईपीएस, बैंककर्मी, शिक्षक, डाक्टर व इंजीनियर हैं. मैं जिस गांव की रहने वाली हूं, वहां एक भी लड़की अनपढ़ नहीं है. राजस्थान में हर लड़की को अपनी पसंद का काम करने की पूरी छूट है. हमारी परवरिश गांव में हुई पर मेरे पापा ने कभी पढ़ने या अभिनय करने से नहीं रोका. उन्होंने मुझ से हमेशा कहा कि पहले अपने पैरों पर खड़े हो जाओ. फिर कुछ और काम करो. मातापिता ने मुझे सपोर्ट नहीं किया होता, तो आज मैं यहां तक नहीं पहुंच पाती. मेरी राय में जरूरत इसी बात की है कि हर लड़की के अपने उसे दबाने का प्रयास करने के बजाय उस का हौसला बढ़ाएं. उस का उत्साह बढ़ाएं. सही काम करने के लिए लड़की/औरत को सही दिशानिर्देश दें. हर लड़की की ताकत को बढ़ाने वाला काम करें, तो न सिर्फ राजस्थान की, बल्कि इस संसार की हर लड़की खुशहाल हो सकेगी.

फिल्मों में लड़कियों के काम करने को ले कर राजस्थान के पुरुषों की क्या सोच है?

लोग बौलीवुड को ले कर जिस तरह की खबरें सुनते या पढ़ते हैं, उस से डर पैदा होता है. लोग अपनी बेटियों को फिल्म इंडस्ट्री से दूर रहने की सलाह देते हैं. राजस्थान के लोग बौलीवुड के कलाकारों के बारे में सच नहीं जानते, वे तो वही जानते हैं, जो उन्होंने अखबारों में पढ़ा होता है. कोई भी मांबाप अपने बेटे या बेटी के साथ बुरा नहीं होने देना चाहते. मेरे मातापिता को लग रहा था कि मैं अभिनय के शौक के चलते कहीं जीवन का अमूल्य समय बरबाद न कर डालूं. उन के मन में कई तरह के सवाल थे? पर मैं अभिनेत्री बनने के अपने निर्णय पर अटल थी. धीरेधीरे मैं ने उन का आत्मविश्वास जीता.

इन दिनों कोई नई फिल्म कर रही हैं?

मैं ने पैन नलिन के निर्देशन में एक गुजराती भाषा की फिल्म 'लास्ट फिल्म शो' की है, जिस में मैं ने बा का किरदार निभाया है. एक लघु फिल्म 'घुमंतू' का निर्माण, सहनिर्देशन करने के साथसाथ इस में अभिनय भी किया है.

-शांतिस्वरूप त्रिपाठी ●

बीवी: सुनोजी, एक बात कहनी थी. पहले वादा करो कि गुस्सा नहीं होगे.

पति: बिलकुल नहीं. कहा तो पहले.

बीवी: मैं तुम्हारी नीली शर्ट प्रैस कर रही थी. एक जगह थोड़ा सा जल गई.

पति: कोई बात नहीं, डार्लिंग. मेरे पास वैसी ही एक और शर्ट है.

बीवी: हां जी, मालूम था मुझे. तभी ता उस शर्ट का उतना ही कपड़ा काट कर मैं ने जली हुई शर्ट में चिपका कर जोड़ दिया है.

देर रात पतिपत्नी एक पार्टी से लौट रहे थे. रास्ते में पुलिस ने उन की कार रोक ली और तलाशी लेने लगे.

एक पुलिस वाला कार में बैठी बीवी की ओर इशारा करते हुए पूछा, "यह मुहतरमा कौन हैं?"

पति: मेरी बीवी है सर.

पुलिसवाला: कैसे मान लूं कि तुम्हारी बीवी है? कोई सुबूत है जिस से यह सिद्ध हो कि यह तुम्हारी बीवी है?

पति पुलिसवाले को एक तरफ ले गया और धीरे से बोला, "सर अगर किसी भी तरह यह साबित कर दो कि यह मेरी बीवी नहीं है तो मैं अपना मकान आप के नाम कर दूंगा..."

सैल्समैन ने एक घर की घंटी बजाई. दरवाजा 40-42 साल की एक महिला ने खोला.

सैल्समैन: बेबी, मम्मी नहीं हैं क्या घर में? जरा बुलाना, वाशिंग पाउडर बेचने के लिए बात करनी थी.

उस औरत ने तुरंत 8-10 पैकेट खरीद लिए.

बीवी ने अंगरेजी की किताब पढ़ते हुए पति से पूछा: सुनोजी, यह कंप्लीट और फिनिश में क्या अंतर है?

पति: जब तुम्हारी शादी मुझ से हुई तो तुम कंप्लीट हो गईं और तुम मुझे जब से मिली हो मेरी लाइफ फिनिश हो गई.

दूसरे दिन पति लंगड़ाते हुए औफिस जा रहा था.

मुकदमा झेल रही खूबसूरत युवती से कोर्ट में एक वकील ने पूछा: परसों रात आप कहां थीं?

युवती: अपने पड़ोसी के साथ रैस्टोरैंट गई थी.

वकील: और कल रात...?

युवती: एक दूसरे पड़ोसी के साथ...

तब वकील ने धीरे से पूछा: और आज का तुम्हारा कार्यक्रम क्या है?

तभी दूसरा वकील चिल्लाते हुए बोल पड़ा, "औब्जैक्शन मीलार्ड, यह सवाल पूछने की इजाजत नहीं मिलनी चाहिए."

रात को 12 बजे बीवी ने पति को जगाया और पूछा: फिल्म 'हम आप के हैं कौन' में कौनकौन सी हीरोइन थी?

पति: माधुरी दीक्षित और रेणुका शहाने.

बीवी: फिल्म 'दिल वाले दुलहनिया ले जाएंगे' में हीरोइन काजोल का नाम क्या था?

पति: सिमरन.

बीवी: सामने वाले 305 में आई नई पड़ोसिन का क्या नाम है?

पति: निशा.

बीवी: 307 में आई नीरा को सोसाइटी में आए कितने महीने हुए हैं?

पति: 3 महीने. मगर यह सब तुम अभी रात को क्यों पूछ रही हो?

बीवी: क्योंकि आज मेरा बर्थडे था... ●

DELHI PRESS
MAGAZINES

गृहशोभा
सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट

पाक्षिक पत्रिका

प्यार बढ़ाने, रिश्तों में रोमांस जगाने की ऐसी खूबसूरत बातें जिन से जीवन की बगिया हमेशा महकती रहे.

सब्सक्राइब करने के लिए 8588843437 पर मैसेज भेजें
या http:www.delhipress.in देखें.

हौट इमेज बनाने की चाह

कभी शौर्टस, कभी हौट पैंट्स तो कभी बौडी हगिंग ड्रैस आजकल अनन्या का ड्रैस सलैक्शन कुछ ऐसा ही है. फिल्म 'खाली पीली' करने के बाद तो अनन्या का अंदाज काफी बोल्ड हो गया है. हाल ही में स्पैगेटी ड्रैस में उन के लुक को काफी पसंद किया गया. लगता है अनन्या को बोल्ड ड्रैसेज में कर्व्स फ्लौंट करने को हुनर आ गया है. बस इसी तरह वे अपने अभिनय को भी थोड़ा और निखार लें तो बोल्ड के साथसाथ बेहतरीन अदाकारा भी बन जाएंगी.

जो हूं अपने दम पर हूं

फिल्म 'लव सोनिया' से अपने अभिनय कैरियर की शुरुआत करने वाली अभिनेत्री मृणाल ठाकुर बेहद आत्मविश्वासी हैं. बकौल मृणाल इंडस्ट्री में सब से मुश्किल काम है अपने टेलैंट दम पर डैब्यू फिल्म हासिल करना. मृणाल के लिए भी यह काम बेहद मुश्किल भरा था, मगर अपनी काबीलियत से उन्होंने फिल्म के निर्देशक तबरेज नूरानी को इंप्रैस कर ही लिया. कास्टिंग काउच की भरमार वाली इंडस्ट्री में बिना किसी गौडफादर के ऐसा कर पाना आसान नहीं है मृणाल, बस यह जज्बा बनाए रखना.

रोहित और रनवीर का ‘सर्कस’

फिल्म ‘सिंबा’ में रोहित और रनवीर की जोड़ी ने जो कमाल दिखाया था वह दर्शक आज तक भूले नहीं हैं. इसी कमाल को दोहराने के लिए यह जोड़ी फिर एक बार साथ में आने वाली है फिल्म ‘सर्कस’ में. इस कौमेडी फिल्म में रनवीर डबल रोल निभाते दिख सकते हैं. खबरखोजी दस्ता तो यह भी बता रहा है कि फिल्म की शूटिंग के लिए रोहित ने पूरा महबूब स्टूडियो 6 महीने के लिए बुक कर लिया है. ऐसा हो भी सकता है, क्योंकि रोहित को अपनी फिल्म की कहानी और अपने निर्देशन पर पूरा भरोसा जो है.

सिनेमा में सनी की वापसी

सनी लिओनी लंबे समय से बड़े परदे से गायब हैं. उन के जो फैंस उन का ग्लैमर देखने को बेताब हैं, उन के लिए सनी अच्छी खबर ले कर आई हैं. हाल ही में सनी ने सोशल मीडिया पर अपनी एक तसवीर पोस्ट की जिस में उन्होंने लिखा कि बौलीवुड ग्लैमर इज बैक. इस पोस्ट को देख कर यही अंदाजा लगाया जा रहा है कि सनी ने अपने नए प्रोजैक्ट पर का शुरू कर दिया है और जल्द ही वे दर्शकों के सामने होंगी.

वधू बनने की तैयारी में है यह बालिका

धारावाहिक ‘बालिका वधू’ से ले कर साउथ की फिल्मों तक अविका गौर ने लंबा सफर तय किया है. अब शायद वे इस सफर में एक पड़ाव पर थोड़ा रुकना चाहती हैं और इसीलिए उन्होंने मिलिंद चंदवानी के साथ अपने रिश्ते पर मुहर लगा दी है. मिलिंद टीवी शो ‘रोडीज’ का हिस्सा रह चुके हैं. अविका ने मिलिंद के साथ अपने रिश्ते पर मुहर लगाने के साथसाथ यह इशारा भी कर दिया है कि वे मलिंदि की वधू बनने के लिए पूरी तरह तैयार हैं.

अरब फैशन वीक में उर्वशी की धमक

वैसे तो उर्वशी आजकल कुछ खास बिजी नहीं हैं, मगर बीचबीच में कुछ ऐसा जरूर करती रहती हैं ताकि बिजी दिखें. हाल ही में उन्होंने सोशल मीडिया पर अपने आई मेकअप की एक तसवीर पोस्ट की जिस में उन्होंने अरब फैशन वीक के दौरान 22 कैरेट गोल्ड वाला आईशैडो लगाया हुआ था. हालांकि, उन का लुक उन के फैंस को कुछ खास पसंद नहीं आया. कुछ भी हो उर्वशी अरब फैशन वीक का हिस्सा बनने वाली पहली भारतीय तो बन ही गई. उर्वशी का यह पैंतरा उन की बौलीवुड में वापसी करा पाएगा या नहीं यह तो आने वाला वक्त ही बताएगा.

मनीष को मिली फिल्म

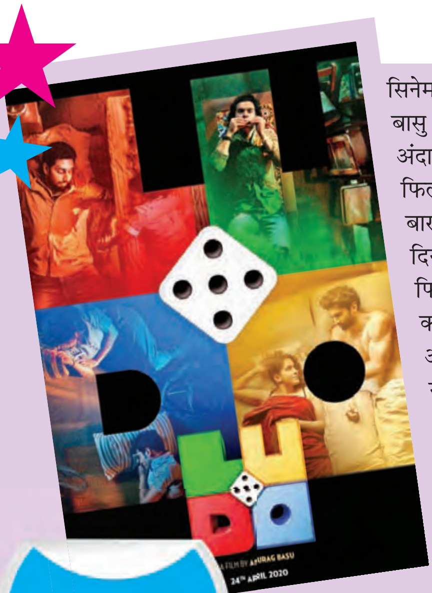
फिल्म 'मिकी वायरस' और 'तेरे बिन लादेन' में मनीष की अदाकारी गजब की थी, मगर फिर पता नहीं क्या हुआ कि मनीष को उलटे पैर टीवी पर वापस आना पड़ा. खैर, अब खबरची बता रहे हैं कि मनीष को एक फैमिली ड्रामा फिल्म औफर हुई है जिस में वे वरुण धवन, कियारा अडवाणी, अनिल कपूर और नीतू कपूर के साथ स्क्रीन शेयर करते हुए नजर आएंगे. उम्मीद है कि कोरोनाकाल खत्म होने तक मनीष की फिल्म भी बन जाएगी और सब सही रहा तो फिल्म को सिनेमाघर की दीदार भी हो जाएगा.

ढोंगी का शिकार हो गई होती

पाखंडियों का जाल इस कदर फैला है कि आम लोग तो क्या सैलिब्रिटी भी आसानी से इन के शिकार बन जाते हैं. 'पद्मावत' और 'वार' जैसी फिल्मों में अभिनय कर चुकीं अभिनेत्री अनुप्रिया गोएनका ने एक समाचार पत्र को इंटरव्यू में बताया कि 18 साल की उम्र में एक पाखंडी धर्मगुरु ने उन का शोषण करने की कोशिश की थी. अनुप्रिया के मातापिता उस गुरु के भक्त थे. हालांकि, ऐसे अंधभक्त हमारे देश में भरे पड़े हैं जो परलोक सुधारने के चक्कर में ढोंगियों के हांथों अपना और अपने परिवार का सर्वस्व दांव पर लगा देते हैं. वैसे अनुप्रिया इस घटना से कुछ सीखी हैं ऐसा लगता नहीं, क्योंकि आजकल वे एक ऐस्ट्रोलौजर से काउंसलिंग करवा रही हैं.

मार्शल आर्ट सीख रहीं दिया

ज्यादातर भारतीय नारियां बढ़ती उम्र के साथ अपने शौक इत्यादि को त्याग कर सत्संगों की कतार में खड़ी नजर आती हैं. लेकिन दिया मिर्जा अपवाद हैं. हालांकि, वे अब फिल्मों इत्यादि में कम ही दिखती हैं, मगर निजी जिंदगी में काफी ऐक्टिव हैं. हाल ही में उन्होंने एक तसवीर सोशल मीडिया पर पोस्ट की जिस में वे केरल की मशहूर मार्शल आर्ट की ट्रेनिंग लेती नजर आ रही हैं. पता नहीं कि उन की ऐनर्जी देख कर सत्संगों की कतार में खड़ी महिलाएं कुछ सीख लेंगी या नहीं.

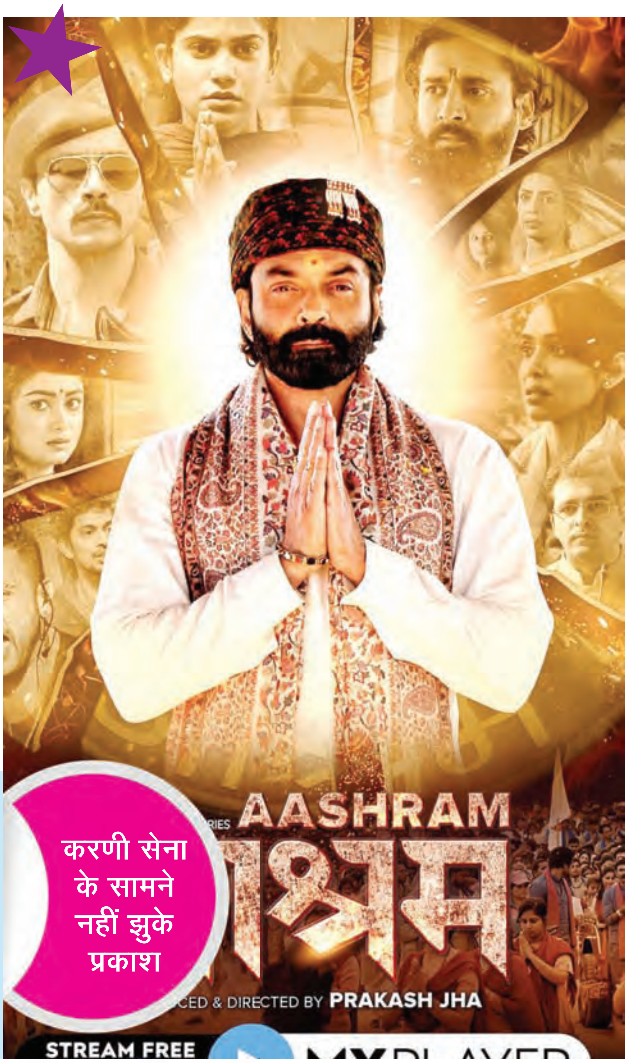


चल गया अनुराग का लूडो

सिनेमा दर्शाने का अनुराग बासु का अपना अलग ही अंदाज है और यह उन्होंने फिल्म ‘लूडो’ में एक बार फिर साबित कर दिया. इस डार्क कौमेडी फिल्म में यों तो कलाकार हैं, मगर अभिषेक बच्चन, राजकुमार राव और पंकज तिरपाठी की अदाकारी काफी दमदार है. लूडो खेल ही अलगअलग रंग की गोटियों की तरह ही इस फिल्म में भी 4 अलगअलग तरह के किरदार हैं जो एकदूसरे की गोटी काटते हुए घर यानी मंजिल तक पहुंचना चाहते हैं. फिल्म की तरह ही इस के किरदारों के नाम भी काफी रोचक हैं जैसे सत्तू, बिट्टू, आलू इत्यादि. यह फिल्म नैटफ्लिक्स पर रिलीज की गई है. ●

करणी सेना के सामने नहीं झुके प्रकाश

धर्म के ठेकेदारों को अपनी दुकान चमकाने का जरा सा भी मौका मिले तो वे नहीं चूकते. हाल ही में वैब सीरिज ‘आश्रम’ के निर्देशक प्रकाश झा के खिलाफ करणी सेना ने मुंबई के एक पुलिस स्टेशन में शिकायत दर्ज कराई है. सेना को सीरिज के टाइटल पर आपत्ति है. सेना का यह भी कहना है कि इस से धार्मिक भावनाएं आहत हो रही हैं. भाई, बात तो सही है अगर धर्म को लोग इतना हलके में लेने लगेंगे तो फिर इन ठेकेदारों की दुकानों का क्या होगा. लेकिन प्रकाश झा ने इस पर प्रतिक्रिया देते हुए कहा कि वे इस मामले को महत्व नहीं देते और सारा फैसला दर्शकों पर छोड़ते हैं.


AASHRAM
आश्रम
CED & DIRECTED BY PRAKASH JHA
STREAM FREE

ZEE LABORATORIES

करोड़ो लोगो का आज़माया

MYFAIR
Cream
MYFAIR
Cream

झुर्रियां काले घेरे छाईया

MYFAIR

रूप संवारे, त्वचा निखारे

- क्रीम
- साबुन
- फेस वाश
- सन स्क्रीन

सम्पूर्ण कॉस्मेटिक रेंज
हर प्रमुख दवा विक्रेता के यहां उपलब्ध
9896134500

A Product of
ZEE LABORATORIES LTD.

Online Shopping:
www.myfair.in

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए

MultipreX
Multivitamin, Multiminerals &
Antioxidant Soft Gelatin Capsules
MultipreX
Advanced Formula for
Strong Immunity
ZEE
ZEE DRUGS

MultipreX™

कैप्सूल, सिरप,
ओरल ड्राप्स, पाउडर

Multivitamin, Multiminerals
& Antioxidants

Advanced Formula For
Strong Immunity

रोजाना सेवन करे
9896134500
हर प्रमुख दवा विक्रेता के यहां उपलब्ध

प्रतिरक्षा में सुधार, विटामिन और मिनरल की कमी को पूरा कर रोगों से बचाए

(REGISTERED) RNI 34649/79 DL(C)-14/1084/2018-20 WPP U(C) 143/99/2018-20 P.O. SRT Nagar, ND-55 Posting Dt. 14 to 20. Published on 15/11/2020. Pgs. 84

MADE IN INDIA

Panasonic®

JAPAN QUALITY
UNCOMPROMISING PANASONIC QUALITY CONTROL WORLDWIDE

5 YEARS WARRANTY FOR MOTOR

NEWLY LAUNCHED
elements SERIES
SUPER MIXER GRINDER

POWER | CONVENIENCE | STYLE

AVAILABLE IN
3 Jar 4 Jar 6 Jar
VARIANTS

AVAILABLE IN 10 TRENDY COLORS

Marble Gold | Coral Blue | Rustic Red | Quartz Yellow | Rose Gold | Earthy Silver | Charcoal Black | Sunstone Orange | Topaz Yellow | Marble Silver

NOW LAUNCHING 600 W

POWERFUL PERFORMANCE
Now Launching the 600W Powerful Reliable Motor.

CHUTNEY JAR WITH CONVENIENT PUSHER

CHUTNEY JAR WITH CONVENIENT PUSHER
Provides Convenience & Hygiene at same time. This 360-degree Rotating Pusher brings back the ingredients stuck on Mixie Jar & Lid while grinding.

CHILD SAFETY LOCK

CHILD SAFETY LOCK
Your Safety Is Our Priority. India's First and Only Child Safety Lock System in Mixer Grinder.
To SWITCH ON the Mixer Grinder,
Step 1 - Lock the Jar Lid,
Step 2 - Lock the Jar.

Panasonic Appliances India Co Ltd., 6th Floor, "SPIC HOUSE" Annexe, No. 88, Mount Road, Guindy, Chennai 600 032.
BRANCHES: Andhra Pradesh & Telangana: Suman +91-9949595112 **Assam:** Manoj +91-9864980610 **Goa:** Suresh +91-9788624241 **Jammu:** Ramesh +91-9086074510 / 7006048506 **Karnataka:** Rodney +91-9964279606, Deepak +91-9900226689 **Kerala:** Shyju +91-9544959555, Sumesh +91- 9895195839 **Maharashtra:** Sanjeev +91-9867664664 **New Delhi:** Amit +91-9818916111, Jitender +91-9958946664, **Odisha:** Prashant +91-9337560190 **Siliguri:** Bapi +91-7318704461 **Tamil Nadu:** Ramesh +91-9994054940 **West Bengal:** Sunil +91-8420042055, Aloke +91-98420042056

AVAILABLE AT ALL MAJOR OUTLETS

FOLLOW
PANASONIC COOKING INDIA ON

VISIT: www.panasonic.com
BLOG: www.panasonicsmartcookbychandribhat.com